



## 母乳保存及運送方法

※儲存母乳容器依材質分類及特點如下：

| 容器種類                           | 優點  | 缺點   |
|--------------------------------|---|--|
| 儲存杯、集乳杯、奶瓶<br>(PC、PPSU、PES、玻璃) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可重複清洗使用。</li> <li>2. 方便收納整齊。</li> <li>3. 加熱後可直接餵食</li> <li>4. 冷藏保存且攜帶方便。</li> </ol>                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 需自行清洗消毒 (隨材質不同, 使用次數和保存期限也不相同)。</li> <li>2. 成本較高。</li> <li>3. 儲存佔空間。</li> <li>4. 不適合冷凍保存。</li> </ol> |
| 母乳袋、集乳袋、冷凍袋                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單價低。</li> <li>2. 較不佔空間。</li> <li>3. 有附送標籤可供標示保存資訊。</li> <li>4. 可冷藏及冷凍保存。</li> <li>5. 通過生菌數檢驗及消毒, 使用安心。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無法重複使用。</li> <li>2. 倒出至奶瓶需注意避免污染母乳。</li> </ol>   |

※母乳保存方式

| 儲存時間        |         |            |               |
|-------------|---------|------------|---------------|
| 冰存溫度/儲存型態   | 剛擠出來的奶水 | 在冷藏室內解凍的奶水 | 在冰箱之外以溫水解凍的奶水 |
| 室溫 25°C 以下  | 6~8 小時  | 2~4 小時     | 當餐使用          |
| 冷藏室 (0~4°C) | 5~8 天   | 24 小時      | 4 小時          |
| 獨立的冷凍室      | 3 個月    | 不可再冷凍      | 不可再冷凍         |
| -20°C 以下冷凍庫 | 6~12 個月 | 不可再冷凍      | 不可再冷凍         |

※母乳保存注意事項：

1. 不要放在冰箱的門邊，而是儘量放在冰箱的內部，比較不會受關開門影響溫度的



# Postpartum Care

地方。

2. 擠出之奶水除非於 1 小時內使用，否則應立即放入冰箱並標示時間日期。
3. 如您需攜帶乳汁至他處或醫院，應將乳汁放在可隔熱容器(保冷袋或保麗龍盒)中且內放有冰寶以保持低溫，以避免乳汁在運送過程，受外在溫度影響解凍或回溫。假使母乳於運送過程中解凍或回溫了，則應於 24 小時內食用或之後丟棄。

(資料來源:國民健康局母乳哺衛網站)