

正確手擠奶



擠奶前記得先洗淨雙手囉~



手呈C字型，拇指與食指放於**距離乳頭3-4公分處**(約於乳暈旁1-2公分)，其餘手指自然輕靠於乳房



先向**胸壁**方向壓



再向中間擠壓，輕輕向乳頭方向滾動胸內的**乳腺組織**，勿滑動皮膚。



擠到奶的流速變慢，就可以換方向。乳腺是放射狀分布，每一個角度都需擠。

母乳保存溫度	保存時間	注意
室溫25°C以下	4-6小時	容器應有加蓋
冰桶 -15~4°C	24小時	冰桶內放冰寶，盡可能不要開蓋
冷藏室0-4°C	3-5天	1.母乳除非於1小時內需使用，應立即放入冰箱並標示時間日期。
單門冷凍室-15°C	2週	2.冷藏預留兩天分母乳，其餘應冷凍處理。
冰箱冷凍庫-18°C	3-6個月	3.須放於冰箱的內部比較不會受開關門影響。
獨立冷凍櫃-20°C	6-12個月	

參考資料 母乳哺育教戰手冊、國民健康署孕產婦關懷中心
~天主教聖馬爾定醫院65病房關心您~ 05-2756000#6501

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 65 病房分機 6501、6502
婦產科衛教室分機 5403

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年11月制定