

母乳哺育醫療學會臨床程序

一些常見的醫療問題常影響母乳哺育的成效，而母乳哺育醫療學會的主要目標就是發展出可以處理相關醫療問題的臨床程序。這些臨床程序只用來作為照顧母乳母親與嬰兒的方針，而非絕對的治療方式或是醫療照護的標準。根據個別病人的需求而有治療上的差異可能是適當的。

母乳哺育醫療學會臨床程序8:

母乳保存資料－供健康足月嬰兒居家使用

保存器皿

1. 長期保存母乳時，較建議使用硬身的保存容器，例如：硬塑膠奶瓶或玻璃奶瓶。這些容器必須要有密閉氣密的封口。
2. 塑膠母乳保存袋只適合少於 72 小時的短期保存。較不建議使用塑膠袋長期保存是因為母乳可能溢出、漏出或比硬身容器更容易受污染。而且，母乳中某些重要的成份可能會附著在軟塑膠袋子中而流失。

一般指示

1. 以手擠奶或以擠奶器擠奶前務必先洗手。
2. 用來擠奶及存放的工具，請先用溫熱肥皂水清潔，再沖洗乾淨。假如有可能，用洗碗機清洗是能接受的；洗碗機的水有加熱，可能會增加清潔效果。若沒有洗碗機，可水洗器具後，建議再將容器煮沸；在那些水源可能不乾淨的地方，煮沸特別重要。
3. 以小量方式儲存以減少浪費。開始以交替方式餵食時，多數母乳哺餵嬰兒，每次需要的奶量約在 2-4 盎司（約 60-120cc）。可儲存幾份約 2 盎司（60cc）的母乳，假如寶寶吃完了一份仍肚子餓時，可以再餵他另一份小包裝的母乳，以免解凍大包裝的母乳後，但又因吃不完而丟掉浪費了。
4. 考慮分別儲存少量的母乳[每份約 1-2 盎司=約 30-60cc]以備不時之需；尤其請別人代為照顧時，少量的奶水就能取悅小寶貝，使他快樂地等待母親回來照顧他。
5. 一天當中的多次擠奶，可以放在同一個儲存皿，以收集到所希望的量；但新

擠出來的奶水，要先放在冰箱冷藏室，先行冷卻至少 1 小時，或放在有冰塊/冰寶的冰桶中冷卻超過 1 小時後，才倒入同一天內先前擠出來且已經冷藏的舊奶中。

6. 千萬別把溫暖的奶水，直接加進冷凍的母乳中。因為這樣做，會使冷凍奶部份解凍。
7. 不同天擠出的母乳，要各別分開儲存。
8. 請別將容器裝滿，因為奶水在冰存後會膨脹，所以保存袋或奶瓶等器皿要預留一點空間。
9. 若可以的話，請用防水標織及防水墨水（油性筆）清楚寫下擠奶時間，標示在儲奶瓶上。
10. 請清楚寫上寶寶名字及擠奶日期（給托嬰中心使用時）。
11. 儲存後的母乳會分層，此屬正常現象，因為奶水未經過均質化處理；油脂會浮在奶水上層，看起來較濃、較白。在餵食前輕輕旋轉儲奶器，就可把油層重新混合到奶水中。避免粗暴地搖晃母乳。
12. 母乳的顏色可能每天會有不同，顏色的變化跟當時母親飲食有關。奶水可能看起來是藍色、黃色、或咖啡色。冷凍過的母乳聞起來的味道有別於新鮮母乳，但若寶寶能接受這些母乳，實在沒有理由不用它。

母乳保存守則

1. 在室溫中 (>77°F 或 25°C) 時，母乳可保存 6–8 小時，溫度若高於 77°F (25°C) 存放在室溫下，可能不安全。存放時保存器上應蓋上蓋子，盡量放低溫處，在保存器上覆蓋冷毛巾，可以保持母乳冰冷。
2. 母乳存放在一個已內置冰冷過的冰寶且具有絕緣效果的保冷袋中，可存放 24 小時。
3. 母乳可安全的冰存在冰箱冷藏室內 (39°F 或 4°C) 5 天；要把母乳存放冰箱深處，切莫把母乳放置於冰箱門上。（因為冰箱門易失溫，冰箱內部近出風口，溫度最冷、最穩定。）
4. 母乳保存之方式，決定了母乳能冰存的時間長短。一般來說，放置母乳於冰箱深處--靠近背部的地方，那裡的溫度最穩定。若能良好存放，母乳內的脂肪裂解可減至最低程度。適當的保存母乳和保存時間的長短範圍，表列於下：
 - a. 冰箱的冷凍格內 (5°F 或 -15°C)： **2 星期**
 - b. 有獨立門的冰箱或冷凍室 (0°F 或 -18°C)： **3 至 6 個月**
 - c. 上掀式冷凍櫃的深處、或不常開門而能保存理想溫度的冷凍室 (-4°F 或 -20°C)： **6 至 12 個月**
5. 以上守則只適用於健康足月嬰兒，若生病中、住院中或早產兒則有不同的指引。

母乳的退冰或回溫

1. 每次都必需先吃「最早擠出來」的母乳。
2. 嬰兒可直接飲用涼的、室溫的或溫熱的母乳。
3. 若要回溫母乳，可於使用前一夜先放入冰箱中；或把母乳保存器置於流動的熱水下，輕輕搖晃回溫；或靜置於一碗熱水中回溫。
4. 切勿讓碗中用來回溫的熱水，或水龍頭中熱水浸到保存器的封口。
5. 母乳退冰後，可存放冰箱中 24 小時。
6. 千萬不要用微波爐或火爐直接加熱母乳；這樣做容易燙傷寶寶，而且會破壞母乳中的抗體。
7. 旋轉母乳保存器，可把乳霜狀的脂肪，再溶進奶水中，且可以使熱度平均分佈。切記別攪拌母乳。
8. 已餵食過，仍未吃完的母乳必需丟棄，勿再重覆使用。
9. 跟所有食物一樣，母乳若已退冰或部份退冰，切勿再予以冷凍。

參考文獻

1. Garza C, Johnson CA, Harrist R, Nichols BL: Effects of methods of collection and storage on nutrients in human milk. *Early Hum Dev* 6:295–303, 1982.
2. Williams-Arnold LD: *Human Milk Storage for Healthy Infants and Children*. Sandwich, MA, Health Education Associates Inc, 2002.
3. Lawrence RA, Lawrence RM: *Breastfeeding: A guide for the medical profession*, 5th ed. St. Louis, Mosby, 1999, p 698.
4. Hamosh M, Ellis LA, Pollock DR, Henderson TR, Hamosh P: Breastfeeding and the working mother: Effect of time and temperature of short-term storage on proteolysis, lipolysis, and bacterial growth in milk. *Pediatrics* 97:492–498, 1996.
5. Meek JY: Breastfeeding in the workplace. *Pediatr Clin North Am* 48:461–474, xvi, 2001.
6. Sosa R, Barness L: Bacterial growth in refrigerated human milk. *Am J Dis Child* 141:111–112, 1987.
7. Olowe SA, Ahmed I, Lawal SF, Ransome-Kuti S: Bacteriological quality of raw human milk: effect of storage in a refrigerator. *Ann Trop Paediatr* 7:233–237, 1987.
8. Friend BA, Shahani KM, Long CA, Vaughn LA: The effect of processing and storage on key enzymes, B vitamins, and lipids of mature human milk. I. Evaluation of fresh samples and effects of freezing and frozen storage. *Pediatr Res* 17:61–64, 1983.
9. Berkow SE, Freed LM, Hamosh M, et al: Lipases and lipids in human milk: effect of freeze-thawing and storage. *Pediatr Res* 18:257–262, 1984.
10. Quan R, Yang C, Rubinstein S, et al: Effects of microwave radiation on anti-infective factors in human milk. *Pediatrics* 89(4 Pt 1):667–669, 1992.
11. Sigman M, Burke KI, Swarner OW, Shavlik GW: Effects of microwaving human milk: changes

in IgA content and bacterial count. J Am Diet Assoc 89:690–692, 1989.

版權所有© 2004 The Academy of Breastfeeding Medicine, Inc.

通過日期 3/23/2004

臨床程序制定委員會

Caroline J. Chantry MD, FABM, 共同主席

*Anne Eglash MD, FABM

Cynthia R. Howard MD, MPH, FABM, Co-Chairperson

這篇指引由美國健康及人類服務部母子健康局贊助部分經費

*主要作者

中文翻譯：宋玉英 醫師(小天使聯合診所)

校閱：蘇秦明 醫師