



保存好吸出来的母乳

吸奶的母亲要用最干净和最安全的方法保存好母乳。你可以把吸出来的奶保存在任何干净的容器里，如母乳袋，塑料容器或玻璃容器。关于如何最理想保存母乳，有许多不同的建议。下面的建议是根据研究和常识所建立的。

在室温下保存母乳

刚吸出来的奶可以在 25°C 以下的室温内保存 4 个小时。如果要长时间保存，最好把母乳放在冰箱里。从冰箱里拿出来的母乳，需要在一小时内食用。

在冷藏室里保存母乳

吸出来的奶可以放在冰箱里保存 4-8 天。如果你认为宝宝在 8 天内吃不完这些奶，那么可以冷冻它。如果放在冰箱里的母乳的失效日期快到了，还能冷冻它。

冷冻母乳

冷冻（零下 18°C）的母乳可以保存三个月；深度冷冻（零下 20°C）的母乳可以保存 12 个月。需要把母乳放在冷冻温度稳定的地方（不要在冰箱的门里，因为门里的温度被门打开容易受影响）。如果用母乳袋，要用两层袋子，避免破损。



携带母乳

如果你在单位吸奶，应该把吸出来的奶放在冰箱里或者冰袋里。可以用冰袋把吸出来的母乳带回家。

冷冻几层母乳

你可以把新吸出来的母乳加入已经冷冻的母乳中一起冻。但是要把新吸出来的母乳首先放在冰箱里，凉了以后可以和冷冻的母乳放在同一个容器里。

最好把冷冻的母乳分成适合宝宝每次吃的量。刚开始吸母乳的时候，你可能还不太清楚宝宝每次会吃多少奶。所以先分成每份 60-90 毫升吧。为了避免浪费母乳，一次解冻的奶量最好不要超过宝宝 24 个小时的需要。需要的话，可以再拿出一份。如果解冻的母乳太多了而需要扔掉，这样就太可惜了。

解冻母乳

你可以把冷冻的母乳放在温开水里解冻。解冻了以后，可以用一样的方法加热母乳。母乳不要加热到超过体温的温度（37°C）。绝对不要用微波炉解冻和加热母乳。解冻的母乳必须在 24 个小时内食用，留下的奶要扔掉。不要再次冷冻已解冻过的母乳。加热的母乳需要在一小时内使用。宝宝吃奶后奶瓶中所流下的母乳不能再吃，扔掉吧！



请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源: Lactation Education Resources