

保存好吸出来的母乳



如果你处于一些原因必须推迟母乳喂养，需要给宝宝补奶，暂时需要停止喂母乳，或妈妈与宝宝是分开的，那么你可以通过吸奶的方法继续刺激乳房产奶并且给宝宝吃吸出来的母乳。（请看手册“如何吸奶”。）你吸奶的时候需要考虑如何保存好吸出来的母乳。下面是保存母乳的一些建议。

吸出来的母乳保存方法和时间

吸出来的奶可以在室温下（ $<25^{\circ}\text{C}$ ）或冰箱里（冷藏或冷冻）保存起来。

在室温下保存母乳

吸出来的母乳可以在 25°C 以下的室温内保存 4 个小时（宝宝是个健康的足月儿）或一个小时（宝宝是个体弱儿）。在室温内保存的母乳不用加热，可以直接给宝宝吃。

在冷藏室里保存母乳

吸出来的母乳可以在冷藏室里保存 4-8 天（宝宝是个健康的足月儿）或 48 个小时（宝宝是个体弱儿）。如果你觉得宝宝在这几天内吃不完这些奶或放在冰箱室里的母乳快过期了，那么可以冷冻它。

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。

需要把母乳放在温度稳定的地方；不要在冰箱的门上，因为门的温度容易在开关门时被影响。如果用母乳袋，要用两层袋子，避免破损。在容器或存奶袋子上清楚地写好吸奶的日期。





冷冻几层母乳

你可以把新吸出来的母乳加入已经冷藏或冷冻的母乳中。你要把新吸出来的母乳首先放在冷藏室里，凉了以后可以和已经冷藏或冷冻的母乳放在同一个容器里。这个容器里的母乳还是按照之前的冷冻日期来计算何时过期。

冷冻的母乳分成适合宝宝吃的量

最好把冷冻的母乳分成适合宝宝每次吃的量。刚开始吸奶的时候，你可能还不太清楚宝宝每次会吃多少奶。你可以先分成每份 60-90 毫升。为了避免浪费母乳，一次解冻的奶量最好不要超过宝宝 24 个小时的需要量。不够的话，可以解冻一份。如果解冻的母乳太多了而需要扔掉，那就太可惜了。

解冻和加热母乳

从冰箱拿出来的母乳可以先加热后给宝宝吃：把含有母乳的容器放在一碗温开水或温奶器里加热。绝对不要用微波炉解冻或加热母乳！母乳不要加热到超过体温的温度（37°C）。将一些奶放在手腕内侧来测试它的温度。

含有冷冻母乳的容器可以放在一碗温开水里解冻。解冻了以后，可以加热给宝宝吃或者可以放在冷藏室里。解冻母乳必须在 24 个小时内食用。不要再次冷冻已解冻过的母乳。

从冰箱拿出来已经加热过的母乳，需要在一小时内食用。留下的奶要扔掉。宝宝吃奶后奶瓶中所留下的母乳不能再吃，扔掉吧！

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。

总结

温度	保存时间- 足月儿	体弱儿
室温 (<25°C)	4 小时	1 小时
冷藏室里	4-8 天	48 个小时
冷冻 (<-18°C)	三个月	三个月
冷冻 (<-20°C)	12 个月	12 个月
加热后	一小时	一小时
从冰箱拿出来后	一小时	一小时
宝宝开始吃后	一小时	一小时
冷藏室里的解冻母乳	24 小时	24 小时

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。© Petra de Ruiter - ter Welle