

# 手擠奶與奶水儲存(含實際操做)

中山醫學大學附設醫院-嬰兒室  
副護理長/母乳哺育種子講師  
國健局母乳支持團體帶領人  
黃淑媛

## 課程大綱

手擠乳時機

刺激排乳反射方法

奶水儲存

手擠奶技巧及演練

### ➤ 手擠奶時機

- 1、母嬰分離時：早產兒、生病的嬰兒、媽媽回到職場…
- 2、嬰兒暫時無法吸吮：嬰兒舌繫帶過緊、嬰兒低張力、媽媽乳頭凹陷或太大
- 3、解除母親乳房腫脹：奶水較多、哺乳狀況不佳
- 4、乳頭疼痛皸裂時：暫停哺乳數天或半天，以利傷口恢復
- 5、媽媽剛開始嘗試哺乳，但嬰兒進食不足時

### ➤ 多久擠一次：

視母親需要而定，若為了增加奶量並維持泌乳，初期需要密集擠乳；若是為了舒緩乳房脹痛，擠到舒服就好。

### ➤ 擠乳時間：

視情況而定，平均 10-20 分鐘，不超過 30 分鐘為主(兩側)，頻繁擠乳會比單次長時間擠乳更容易增加奶量。

## 手擠乳的準備

**容器**-產後 1~2 天建議以小容器(例如:空針筒)收集初乳

當奶量增加時，改用較大的容器(例如:小杯子、奶瓶)。

## 環境

隱密衛生舒適的環境、音樂、寶寶照片影片，讓媽媽心情放鬆，有利增加排乳反射。

### ➤ 準備開始手擠乳

- (一)確認環境安全、舒適，給自己充足的時間。
- (二)確實清潔雙手，如果手冷，請暖暖手。
- (三)採舒服站姿或坐姿

(四)解開衣服並固定好，勿夾著

(五)誘發催產素反射/排乳反射:用溫熱的手輕輕地撫摸、滾動、揉捏和拍打動作來按摩乳房

#### 一、準備動作

- 1.問候母親
- 2.注意隱私
- 3.以開放性用語關心母親現況：增強母親正向情緒
- 4.瞭解母親學習動機及需要擠奶時機
- 5.和母親討論對擠奶時機及注意事項的理解程度
- 6.母親討論並確認用物的準備
- 7.確認母親及自己**徹底**洗過手
- 8.說明催產素反射，以及如何刺激反射以利擠乳成效

#### ➤ 刺激催產素反射的方法:

- 1 心理方面幫助母親:聊天陪伴一起擠乳
- 2 生活互動與作息中幫助母親:肌膚接觸、照片、聲音、食物
- 3 從一些活動中幫助母親:溫敷乳房、刺激乳頭、輕輕搖晃乳頭、脊椎處按摩背部

#### ➤ 誘發排乳反射方法

#### 學寶寶刺激乳頭/乳房(溫柔對待)

- 衛生紙/棉花棒輕掃乳頭
- 手指輕輕搓揉乳頭
- 快速按電鈴(乳頭)
- 晃動整個乳房
- 以畫小圓方式按摩整個乳房(避免與皮膚產生磨擦，按摩完一點再移至下一個點)
- 手指以彈鋼琴般的手法，按摩整個乳房
- 餵奶前溫敷乳房，放鬆乳房組織
- 誘發排乳反射的乳房按摩技巧

#### ➤ 目的~在於「**刺激排乳反射**」，絕對不是拼命按摩才能發奶！

#### ➤ 媽媽心理感受及情緒變化

- 喝自己覺得好喝或會發奶的湯湯水水
- 舒適或輕鬆的環境
- 閉眼+大口緩慢的深呼吸，放鬆全身
- 輕鬆愉快的音樂
- 按摩/熱水沖洗肩膀和背部

#### ➤ 擠奶結束後，標示母親姓名、擠奶時間，蓋上蓋子，盡量放置冰箱深處，不要放在門邊，以免開關門溫度受影響。

(一)

- 1.將乳汁倒入收集袋時，手指盡量不要碰到乳汁或袋口
- 2.乳汁勿放太滿，避免冷凍後裂開
- 3.置入冰箱後，待相同溫度時，再放在一起

(二)

- 1.檢查袋口有無密合，以免滲漏，增加汙染機會
- 2.市售母乳密實袋，可用油性筆寫在袋子外面或用標籤標示時間
  - 儲存容器的考量

(三)無論使用任何容器儲存，包括玻璃瓶、塑膠瓶、塑膠袋，細胞活性會隨著時間越久而降低

➤ 母乳專用袋~不占空間~但費用高

■ 母乳的儲存容器-玻璃瓶

- 易清洗、容易摔破

■ 母乳儲存袋-聚乙烯(polyethylene,PE)

- 透明軟質塑膠袋
- 裝取過程不容易
- 有破洞可能性

■ 母乳的儲存容器-塑膠容器

- PP(5 號，polypropylene 聚丙烯) 材質：為稍有彈性的不透明塑膠瓶，刷洗過程易有刮痕而藏汙納垢。
- PC(7 號，polycarbonate 聚碳酸酯)材質：為透明的硬質塑膠奶瓶，最適合運送與收集。超過 100 度高溫消毒會釋出環境荷爾蒙雙酚 A(BPA)，使用時間越長釋放越多。

• PES(聚醚砜)：

- PPSU(聚苯砜)：目前最安全的新型材質，不含雙酚 A，偏茶色，耐熱達 207 °C，可以反覆高溫消毒(蒸氣、微波爐、醫院高壓消毒、藥液消毒，都很穩定)

■ 母乳的儲存容器-塑膠容器

- 如果瓶身出現刮痕，或者不容易洗淨，都代表奶瓶壁已有受損情形，應汰舊換新，否則容易造成細菌滋生積藏，營養物質(特別是抗體)附著管壁，也可能釋出有害化學物質。

➤ 奶水儲存時間記憶口訣

**健康足月兒(555 原則)**

室溫 25 度°C 以下約 5 小時

冷藏 0~4°C 約 5 天

冷凍保存約 5 個月

**早產兒或病嬰(333 原則)**

室溫約 3 小時、冷藏約 3 天、冷凍保存約 3 個月

## 儲存母乳的使用方法

### ◆ 溫奶

- 1.洗手
- 2.取冰箱內母乳袋
- 3.使用溫奶器或置於 60°C 以下開水容器內隔水溫熱，水位不超過集奶袋，避免水進入，造成汙染
- 4.注意：
  - 不可使用微波爐，以免受熱不均，燙傷嬰兒
  - 避免母乳倒來倒去-減少污/營養成分流失
- 5.整理擠奶或溫奶用物

### 隔水加熱法：

溫奶器溫度設定在 40°C 隔水加熱。

#### ■ 處理擠出的乳汁時需注意事項？

1. 適當地處理儲存及餵食的容器。
2. 使用順序：
  - 剛擠出的新鮮乳汁。
  - 如果使用冷凍的母乳，先使用儲存最久的乳汁。
3. 解凍和加熱技巧。
4. 處理先前冷凍且解凍過的母乳(請勿再冷凍)。
5. 何時丟棄剩餘的母乳。
  1. 喝過的奶水當餐要喝完，勿放回冰箱，回溫但未喝過的奶水 2 小時內喝完
  2. 解凍未加熱奶水-放於室溫下，4 小時可以使用
  3. 冷藏室自然解凍-24 小時喝完，不可再冷凍
  4. 冰箱外溫水解凍-2 小時喝完，不能再冷藏及冷凍

### 總結

- 手擠乳能協助母親維持泌乳及舒緩乳房腫脹，哺乳母親應該都學會
- 指導母親以手擠乳時，討論擠奶的必要性，增加排乳反射的方法以及儲存的方法，教導母親以手擠乳的技巧並實際演練
- 利用正確的方式儲存與使用母乳，讓孩子獲得最好的營養