

母乳餵養嬰兒小貼士

母乳處理

- 儲存少量母乳（1-4 盎司），標註嬰兒的姓名與採集日期
- 將母乳儲存於冰箱或冷凍櫃中
- 於冰箱或在一碗溫水中解凍母乳
- 請用溫水加熱母乳，而不是熱水（切勿使用微波爐）
- 母乳可能會分開—輕輕晃動來搖勻（切勿搖晃）
- 先使用最早儲存的母乳；切勿將已解凍的母乳重新凍存

母乳儲藏指南

地點	溫度	儲藏時間
冰箱（解凍的母乳）	32-39 °F	24 小時
冰箱（新鮮的母乳）	32-39 °F	72 小時
獨立門的冷凍櫃	0 °F	3 個月

母乳餵養嬰兒

- 母乳很容易消化，因此嬰兒可能吃得較頻密（每 1.5-3 小時）
- 以下情況嬰兒需要餵奶：頭向左右轉、吸吮、手朝向臉的動作、咂嘴
- 哭泣是屬於較後期的飢餓信號
- 餵少量母乳，必要時加量
- 慢慢餵奶及經常停頓
- 建議使用慢流速奶嘴

贊助人：

Alameda 縣議長 Keith Carson

Alameda 縣哺乳聯合協會

(Alameda County Breastfeeding Coalition)



來源：Indiana 衛生部、FSSA 兒童護理局、Indiana 兒童護理資源與轉介協會以及 Indiana 圍產期網路的聯合夥伴關係
儲存指南來源：哺乳醫學院，2010 年