

母乳保存的方法

	剛擠出來的奶水	再冷藏室內解凍的奶水	再冰箱之外以溫水解凍的奶水
室溫 25°C 以下	4-6 小時	2-4 小時	當餐使用
冷藏室 (0-4°C)	5-8 天	24 小時	4 小時
獨立的冷凍室	3 個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20°C 以下冷凍庫	6-12 個月	不可再冷凍	不可再冷凍

註：1. 擠出之奶水除非於 1 小時內使用，否則應立即放入冰箱並標示時間日期。
 2. 在擠出後 48 小時內不會使用之奶水，應冷凍處理。
 3. 奶水不要放在冰箱的門邊，而是儘量放在冰箱的內部比較不會受開關門影響。

◎母乳加溫法：

1. 冷藏過的奶水於室溫下退涼即可，或是將奶瓶放入有溫水的碗中（勿超過 60°C）回溫，水位不可超過瓶蓋。
2. 冷凍過的奶水可以放在冷藏室逐漸解凍，或是在流動的溫水下解凍，勿用微波爐及直接在火上加熱法。
3. 使用前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。

◎儲存器：

1. 玻璃：易清洗，拿取方便，但要小心摔破。
2. 聚乙烯 (polyethylene, PE)：的儲乳袋可用來裝取母乳，但要避免刮破的可能性。
3. 聚丙烯 (polypropylene, PP)：稍微有彈性的不透明塑膠瓶，再洗刷過程可能有刷痕，而讓髒東西藏在其中。
4. 聚碳脂 (polycarbonate, PC)：為透明的硬塑膠奶瓶。

依據主婦聯盟 94 年 5 月 20 日所發布的資料顯示塑膠奶瓶含有 PC 材質的，使用過程可能會釋出有害物質「雙酚 A」，建議改使用玻璃或 PP、PE 材質的奶瓶。

參考資料

台灣母乳協會(2010, 1月)· 母乳知識~母乳的儲存及回溫· 取自

<http://www.breastfeeding.org.tw/forum/Discuz/viewthread.php?tid=57649>

主婦聯盟環境保護基金會(2011, 6月)· 一個奶瓶的一洲兩制· 取自

<http://www.huf.org.tw/essay/content/218>

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家 關心您
2025年06月校閱