

母乳儲存方法

給健康足月嬰兒母乳儲存建議：

	溫度	儲存時間	建議
現擠奶	室溫25°C	4-6小時	容器加蓋 用冰毛巾覆蓋 容器保持低溫
	室溫19-22°C	10小時	
	冰桶	24小時	冰桶內放冰寶 盡可能不打開 冰桶
冷藏奶	新鮮奶 0-4°C	5~8 天	不可放置門邊， 放置冰箱內側
	解凍奶 0-4°C	24小時	
冷凍奶	冰箱冷凍室	2週	冰箱內側溫度 較穩定 容器標示儲存 日期
	獨門冷凍	3個月	
	冰櫃 -19°C	6-12個月	

參考資料：母乳學會

母乳回溫注意事項：

1. 冷藏的奶水於室溫下退涼，或將奶瓶放於溫水中回溫(不要超過60度)。
2. 冷凍過的奶水放在冷藏室解凍或在流動的水回溫。
3. 解凍的奶水不可放回冷凍室再冰凍。
4. 絕不可用微波爐解凍，易加熱不均勻，燙傷寶寶口腔。
5. 奶水回溫後，餵食前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。

