

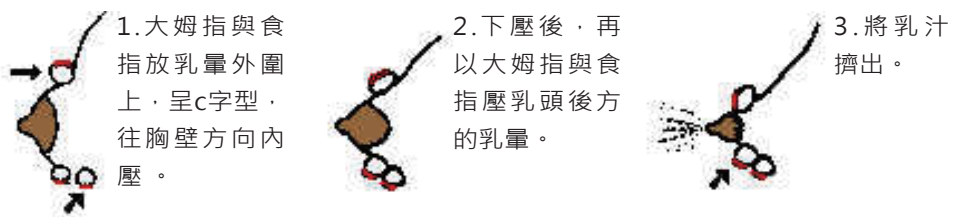
什麼時候要手擠奶？

當早產兒或生病的新生兒，還沒有辦法自己吸吮母乳的時候，母親必須先要將乳汁擠出來，這樣才能維持乳汁的分泌。適時擠奶除了可緩解奶脹情形外，在寶寶與媽媽分開時也是維持奶水分泌的重要方法之一，建議每個媽媽都要學會徒手擠奶，因為只需要一個乾淨的容器來收集被擠出的乳汁。

如何擠奶

- 1.先擠一邊，持續五分鐘，或是直到乳水擠出量變小，然後擠另一邊，如此交替擠兩邊的乳房二至三次。
- 2.用手擠奶的方法將大拇指和另四指頭分開，分別放在乳暈後的下方和下方離乳頭約2~3公分處，先將胸壁方向內壓，在將指頭壓進擠出奶水。在擠壓時，指頭勿在乳房皮膚上滑動，才不會造成皮膚的傷害。

步驟



- 3.假如妳的寶寶還無法親自吸奶，妳需要每隔二、三個小時就將乳汁擠出來，以維持乳汁持續分泌。
- 4.將擠出來的奶水放到儲存容器中，寫下媽媽或寶寶的名字、擠奶的日期及時間、放入冰箱儲存時間（請參考表一、母乳儲存時間）。

表一、母乳儲存時間

注意事項 / 儲存溫度	剛擠出奶水可儲放時間	在冷藏室內解凍的母乳
室溫25°C以下	6~8小時	2~4小時
冷藏室0~4°C	5~8天（早產兒不超過2天）	24小時
-4°C以下 冷凍庫	3~4個月	不可放回 冷凍庫

- 5.本單位提供集奶瓶，方便住院中的媽媽收集母乳。
- 6.若寶寶仍住院中，媽媽隨時可以前來病嬰室親自哺餵母乳，不受訪客時間限制，但請提前來電告知。
- 7.媽媽若不方便前來醫院親自哺餵，請用保冷容器裝冷藏（凍）母乳袋送到病房以供寶寶餵食。

諮詢專線：04-24632000分機 52781、52782新生兒加護病房
分機 52785、52784病嬰室

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30