

儲存母乳 及 準備 / 清洗用具

**Storage of Breast Milk and
Equipment Preparation/Cleaning**



Children's & Women's Health Centre of B.C.
4500 Oak Street, Vancouver, B.C. V6H 3N1
Phone: (604) 875-2282 • Fax: (604) 875-2289

儲存母乳 及準備/清洗用具

擠取/抽吸及儲存乳汁：

衛生

- ◆ 用肥皂和水洗淨雙手。
- ◆ 除去指甲底下的污垢。
- ◆ 用紙巾抹乾雙手。

容器

在醫院裏

- ◆ 用硬膠瓶(容器)。
- ◆ 每次擠取乳汁時用新的容器盛載。

在家裏

- ◆ 用有牢固蓋子的細小、乾淨玻璃或塑膠容器，或儲奶袋。
- ◆ 用儲奶袋時要加多一層，並且用紮口帶將袋封口。不宜用「小袋」。
- ◆ 如加乳汁入容器內，先將新鮮的乳汁冷凍，然後加入凍乳汁裏。

用標籤標明

在醫院裏

對寶寶最適合和最安全的乳汁是您的乳汁。以下的提示將有助於確保**您的**寶寶是得到**您的**乳汁。

- ◆ 在您或寶寶留院期間，您會獲供應預先印好的標籤。
- ◆ 在所有容器上貼上標籤，寫下姓名、日期和擠取時間。
- ◆ 將乳汁放入雪櫃或冰箱內貼了您的標籤的容器裏。
- ◆ 給寶寶餵奶前，先查核瓶上的標籤。
- ◆ 解凍冷藏乳汁時，先在標籤上寫下解凍日期和時間，才放在雪櫃內或床邊。

在家裏

- ◆ 在膠紙條上寫下擠取的日期，貼在容器上。

儲存

- ◆ 不要將乳汁存放於雪櫃或冰箱的門裏。
- ◆ 將乳汁存放於雪櫃或冰箱後面部分。
- ◆ 冷凍乳汁時應在容器裏留一些空間，讓乳汁可膨脹。
- ◆ 將擠取的乳汁按寶寶的一次餵食量分開裝起來。

* 對在新生嬰兒深切治療部(NICU)的嬰兒，請

- ◆ 索取「母乳日記」(Mother's Milk Diary)。
- ◆ 抽吸乳汁後應立即把擠取到的乳汁放入雪櫃，或加以冷凍(如不是在48小時內使用)。
- ◆ 在育嬰室裏，或會用餵食管給嬰兒餵奶。如出現這種情況，那些奶可能已離開了雪櫃超過一小時。這是醫院裏的安全做法。

儲存或冷凍母乳：

	6小時	72小時	1個月	2個月	6個月	6-12個月
室溫	✓	--	--	--	--	--
雪櫃 (0-4 C)	✓	✓ 48小時NICU	--	--	--	--
雪櫃 裏的 冰格	✓	✓	✓	--	--	--
雪櫃 有獨立門 的冰格	✓	✓	✓	✓	✓	
超低溫冰箱 (-20 C)	✓	✓	✓	✓	✓	✓

使用

- ◆ 將冷凍了的乳汁置於流動的溫水下，使之變暖。
- ◆ 不要讓容器的蓋沾到水。
- ◆ 將容器置於流動的溫水下、直立放入溫水中、或將結了冰的乳汁放入雪櫃，以作解凍。
- ◆ 輕輕搖勻乳汁。
- ◆ 解凍後放入雪櫃冷藏的乳汁應在24小時內用掉。
- ◆ 餵剩的乳汁如不在一小時內用掉，就應該丟棄。

切勿

- ◆ 重新冷凍乳汁
或
- ◆ 用微波爐將乳汁解凍或變暖。

準備將用具清洗

一般資料

- ◆ 所有用具在使用前應該是清潔乾爽的。

在醫院裏

- ◆ 在使用前後以所提供的消毒劑把吸奶器上下抹乾淨。
- ◆ 看來不乾淨的吸奶器應送去清洗。
- ◆ 在留院期間吸奶器的組件會**每24小時更換一次**。

在家裏

- ◆ 依照製造商在清洗吸奶器方面的指示。
- ◆ 為生病或早產的嬰兒抽吸乳汁時，吸奶器的組件應24小時消毒一次(參看第4頁)。

清洗吸奶器的組件：

- ◆ 將用具拆開，拿掉蓋子。
- ◆ 在冷水中漂洗，沖去遺留下來的少量乳汁。
- ◆ 在熱肥皂水中沖洗，然後沖淨。
- ◆ 放在紙巾上晾乾。

在家裏如需消毒，從乾淨的用具開始，並用以下其中一種方法：

方法 1：煮沸

- ◆ 將用具放入有蓋的鍋中。
- ◆ 加水喉水至浸過用具。
- ◆ 將水煮沸。
- ◆ 煮沸5分鐘(用焗爐的計時器來防止損壞)。
- ◆ 用鉗子拿用具出來，然後將水倒掉。
- ◆ 在乾淨的紙巾上晾乾。

方法 2: 家用漂白劑

- ◆ 將250毫升(1杯)家用漂白劑與2.25公升(10杯)水喉水放入一個足以容納用具的玻璃或塑膠(非金屬)容器內，混合起來。
- ◆ 把乾淨的用具浸10分鐘。
- ◆ 用沸水沖洗。
- ◆ 在紙巾上晾乾。
- ◆ 每次清洗時使用新的漂白劑及水溶液。

方法 3: 洗碗碟機

- ◆ 將用具放在洗碗碟機最上面的架上，確定洗碗碟機以「衛生循環」(Sanicycle)運行。

將乳汁帶到和離開醫院

- ◆ 將擠取的乳汁帶到和離開醫院期間，使擠取的乳汁保持冷凍(附有凝膠包的保溫午餐盒)。
- ◆ 將冷藏的乳汁裝入附有凝膠包的保溫午餐盒或內壁堅固的冰箱裏。用皺的報紙或紙巾布除去額外的空氣。

運送乳汁

- ◆ 如運送/攜帶乳汁的時間長過3小時，將容器裝穩於堅固的冰箱裏，用發泡膠片或皺的報紙填塞多出的空間，這可保持乳汁冰凍大約20小時。不要用一般的冰，要用冷凍凝膠包。
- ◆ 如運送的時間更長，加乾冰。如使用乾冰，請向運送者查詢特別指示。
- ◆ 有乾冰的容器不應用汽車運送，因為乾冰是危險物品。
- ◆ 冰箱應該用包裝膠帶封好。
- ◆ 打包乳汁作運送時應考慮氣溫。
- ◆ 運送乳汁時，必須隔夜冷凍用速遞或巴士運送。

速遞

- ◆ **Dan Foss: 604-524-5959**
服務地區包括奧肯那根(Okanagan)、菲沙河谷(Fraser Valley)、威士拿(Whistler)/史戈米殊(Squamish)、大溫哥華、溫哥華島及錦碌(Kamloops)。
- ◆ **Greyhound Couriers**
取貨及付運：604-523-3600, 或 604-681-3526
如自行交收，價錢最便宜。

授乳服務(Lactation Service)偶爾會有運送乳汁的冰箱及用品。
聯絡電話：604-875-2282，或醫院內傳呼號碼01445。

捐贈

如有100安士或以上的多餘乳汁，請考慮捐給卑詩婦女醫院乳汁庫 (BC Women's Milk Bank)。所有捐贈者必須完成類似捐血檢驗的篩檢程序。

查詢詳情，請致電604-875-2282。

製作： 卑詩兒童及婦女健康中心授乳服務
(C&W Lactation Services)

核准： 卑詩婦女醫院家庭教育顧問委員會
(BC Women's Family Education Advisory Committee)
1991年10月

修訂： 2008年1月