

# 持續哺乳



## 母親需擠出乳汁情況：

1. 母親乳頭凹陷嬰兒學習吸吮時，可以先擠奶餵他。
2. 嬰兒有吸吮協調困難時，可以先擠奶餵他。
3. 在拒親餵的嬰兒學習吸吮母乳時，擠奶餵他。

## 多久擠一次奶：

1. 在產後六小時內，開始擠奶。
2. 至少每三小時一次，每次每邊15分鐘，在母親身體狀況許可情況下，不分日夜擠奶。
3. 職業婦女上班前盡量多擠奶，於上班時仍須維持擠奶。
4. 乳房有腫脹或漏奶時，以減輕症狀為原則，擠出必要的奶水就好了。

## 母乳儲存及運送方式：

1. 擠存母乳前，須先洗手。
2. 使用消毒過後的母乳收集瓶或儲存袋。
3. 冷藏或冷凍，都必須放在冰箱最裡面，不要放在門邊，且退冰或加熱後不要再冷凍。
4. 保存母乳裝入儲存袋密封，再以保鮮盒置入家中冰箱冷藏，三天內食用完畢。
5. 冷藏母乳使用原則：後擠出來的要先吃，給寶寶最新鮮的母乳。

## 母乳儲存溫度及時間：

奶水狀態	溫度	儲存時間
剛擠出的奶水	室溫，25°C	3小時
冷藏室	0-4°C	3天
獨門冷凍庫	不一定	3個月

## 母乳諮詢專線：

埔里衛生所母乳諮詢專線：  
(049)2982157轉122

南投縣衛生局母乳諮詢專線：  
(049)2222473轉254

## 本院母乳諮詢專線：

母乳衛教師專線：  
(049)2912151分機2106

婦產科病房：  
(049)2912151分機1391

嬰兒室：  
(049)2912151分機1382

母乳支持團體卓如玉衛教師：  
電話：0921706020

## 持續哺乳方式：

1. 儘早讓寶寶吸奶。
2. 於寶寶出現尋乳反應時，如舔嘴唇、吐舌頭、吸吮手指、抬頭尋乳等反應時，協助寶寶含乳或吸吮。
3. 不限制時間讓寶寶含乳及吸吮。
4. 夜間儘可能持續哺餵乳。
5. 當母親和寶寶分開時，可藉由徒手擠奶或吸奶器，移出奶水。