

收集乳汁

- 收集乳汁前，請洗淨雙手。
- 使用消毒過的奶瓶或母乳袋收集，集乳袋勿重複使用，以免乳汁受到污染，且袋內裝八分滿即可，以避免冰凍過程中脹破。
- 同一天、不同時段擠的母乳，應以奶瓶分別收集，放入冷藏待溫度相同後，可混合成同一瓶，勿將不同溫度的母乳直接混合在同一容器內。

儲存乳汁

- 冷藏的母乳儘量置於冰箱內側，避免置於冰箱門附近，以免溫度不穩定影響母乳品質。
- 儲存時間
- 若產婦不確定母乳儲存時間，則以「三、三、三原則」存放，就是在室溫可放置三小時、冰箱冷藏可放三天、獨立的冷凍庫可放三個月。

母乳種類	溫度	儲存時間
新鮮剛擠出奶水	室溫 (25°C 以下)	4-6 小時
新鮮奶水	冷藏 (0~4°C)	5-8 天
解凍的奶水		24 小時
單門冰箱	冷凍	14 天
雙門冰箱		3-6 個月
獨立冷凍庫		6-12 個月

運送母乳

- 將母乳置於保冰袋或冰桶，內放冰寶運送，再用毛巾將空隙填滿，以保持溫度。

母乳解凍與分裝

- 解凍：將寶寶一天的母乳量，於前一天晚上從冰箱冷凍庫取出，放在冷藏室裡慢慢解凍（約需 12 小時），或是在流動的水下解凍。
- 分裝：母乳解凍後，依寶寶需要的奶量將母乳加以分裝，置於冷藏室保存，並於 24 小時內食用，且不可再次冷凍。

母乳回溫

- 採「隔水加熱」方式：將裝有冷藏的母乳的奶瓶直立放在裝有溫水的容器內，溫水不要超過 60°C，以免破壞母乳中的酵素及抗體，回溫至接近體溫溫度即可給寶寶喝。
- 勿用電鍋、微波爐或瓦斯爐加熱母乳，以免破壞營養成份。
- 加熱過、餵剩下的奶水要丟棄，不可再冰藏使用。

