

### 甚麼是擠出的乳汁？

用手擠出或用奶泵泵出的乳汁，可以用勺子、杯子或奶瓶餵給寶寶。

有以下情況者，可能需考慮將乳汁擠出：

- 寶寶生病，在接受特別看護，或是出於其他原因，您無法親自給他哺乳
- 您需要在乳頭上擦幾滴乳汁以保持乳頭健康
- 您希望緩解非常脹痛的乳房，以便寶寶順利銜乳
- 您希望吸引寶寶的興趣，讓他嘗試銜乳
- 您希望增加或保持泌乳量
- 您需要離開寶寶幾小時以上
- 將由您的伴侶來給寶寶餵食
- 您即將回到工作崗位

### 您知道嗎

您可以透過以下方式幫助早產寶寶順利開始哺乳：

- 儘早學會如何用手擠出初乳
- 經常擠奶、泵奶
- 將寶寶抱在懷中，儘可能多地與之肌膚相觸
- 寶寶的情況穩定下來後，應馬上嘗試母乳餵哺（見分娩時的特殊問題）

## 怎樣擠出乳汁

擠出乳汁有以下幾種方法：

1. 用手擠
2. 用手動奶泵
3. 用電動奶泵

實用提示：

- 擠奶之前，先洗淨雙手，放鬆身體。
- 擠奶之前，輕輕按摩乳房，幫助乳汁泌出。
- 耐心等待。擠出乳汁的速度因人而異，您可能需等待片刻，才有幾滴乳汁擠出。剛開始擠奶時，您或許只能擠出少許幾滴，甚至完全擠不出來。但隨著您不斷練習，以及您的泌乳量不斷增加，這一情況會有所改善。
- 試著在乳房上放一塊溫熱的濕布，或沖個熱水澡，幫助乳汁泌出。

與母乳餵哺一樣，擠奶也需要多加練習，媽媽們也需要獲得支持。寶寶一出生——甚至在寶寶出生前——您就可以開始練習了。如果您需要幫助，請諮詢醫護人員或公共衛生護士，也可致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。

### 您知道嗎

手擠是收集初乳（您最初分泌的乳汁，富含營養）的最好方法。

## 用手擠奶

您無須使用特殊的擠奶用具。用手擠奶是一項非常重要的技能，但需要您多多練習。在練習的過程中，您也會逐漸掌握最適合您的方法。

### 具體步驟 用手擠出乳汁

1. 洗淨雙手。
2. 將寶寶抱在懷中，與之肌膚相觸
3. 輕輕按摩乳房，讓乳汁開始流動。
4. 一隻手托住一側乳房，拇指和食指相對，握在乳頭後約2.5-4釐米（1-1.5英吋）處。
5. 在乳房下放一個乾淨的寬口容器，讓擠出的乳汁流入容器中。
6. 朝胸壁方向按壓，不要擠壓乳頭根部，否則乳汁會流不出來。
7. 放鬆手指，然後再次重複上述動作。
8. 變換手的位置，確保從乳房的各個區域擠出乳汁。根據自己的需要，及時換手、換另一側乳房擠奶。

## 使用奶泵

您可以使用手動奶泵或電動奶泵。電動奶泵或許可以讓您同時從兩側乳房擠奶，耗時較短、效率較高，如果您時常需要擠奶，這或許是最理想的辦法。不管您使用哪種奶泵，都請務必按照廠家的說明進行使用和清潔。

### 考慮租用、借用或購買二手奶泵？

絕大多數奶泵都很難消毒，所以只適合單人使用。您的醫護人員可以幫助尋找最適合您的方案。



### 您知道嗎

寶寶一旦接觸到了奶瓶，就有可能不願再在乳房上哺乳。如果您要給寶寶喝擠出的乳汁，最好是等到您和寶寶建立起哺乳的常規習慣（大約4-6週）。



### 您知道嗎

有了便攜式冷藏箱和冷凍凝膠包，您可以安全地將擠出的乳汁儲存最多24小時。請勿使用普通冰塊，因為它的保冷效力不如冷凍凝膠包。確保凝膠包直接接觸到了裝有乳汁的容器。如非必要，不要打開冷藏箱。如果您要將乳汁運往或帶出母乳銀行，請遵守對方的規定。

## 儲存乳汁

按照每次哺乳的量，將擠出的乳汁分裝在乾淨且不含BPA的食品級儲存袋或帶蓋容器中。奶瓶襪袋可能會破損，請不要使用。乳汁冷凍後，體積會增加，所以分裝時要留出部分空間；然後在容器上寫上日期、時間，將其放入冰箱內部（不要放在冰箱門上）或冷櫃中。之前擠出的乳汁，如果從未冷凍，可在其中加入新擠出的乳汁，但要先將新擠的乳汁冷卻。

### 新擠出的乳汁，能儲存多長時間？\*

	新擠出的乳汁	放在冰箱中解凍、且沒有加熱過的乳汁
室溫 20°C (68°F)	不超過 6小時	不超過 4小時
冰箱 0至4°C (32至 39°F)	不超過 5天	不超過 24小時
冷櫃 (或與冷藏區分開 的冰箱冷櫃區域) -18°C (-0.4°F)	不超過 6個月	不要二次冷凍
低溫冷凍設備 -20°C (-4°F)	不超過 12個月	

\*該表中的建議僅針對足月出生的健康寶寶。如果您的孩子是早產或患有疾病，安全儲存時間會大大縮短。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC。



### 試試這些

如果寶寶在一側哺乳時，您的另一側乳房開始泌乳，可以將一個不含BPA成分的乾淨小容器放在乳頭下，讓另一側的乳汁流入容器中，之後安全儲存起來。

## 使用擠出的乳汁

給寶寶餵食擠出的乳汁時，可以使用：

- 玻璃杯
- 杯子，比如小的藥劑量杯
- 勺子
- 玻璃奶瓶，或不含BPA成分的硬塑奶瓶

每次使用奶瓶、容器和奶泵部件後，都要徹底洗淨（見**餵食器具的清潔與消毒**）。先讓寶寶喝標記時間最早的乳汁。哺乳完畢後，將沒喝完的乳汁丟棄。

### 冷凍乳汁

冷凍乳汁最好放在冰箱裡解凍。如果您立即需要使用，可將容器或儲奶袋放在溫熱的流動自來水下，或放在裝有溫水的碗盞或馬克杯中解凍。注意不要讓容器蓋和儲奶袋頂部沾到水。解凍後，輕輕搖晃乳汁。只解凍當次哺乳需要的份量。

### 冷藏乳汁

冷藏的乳汁可以直接給寶寶飲用。如果您希望將其稍稍回溫，可將容器或儲奶袋放在溫熱的流動自來水下，或放在裝有溫水的碗盞中。注意不要讓容器蓋、儲奶袋頂部和奶瓶咬嘴沾到水。



### 特別注意

不要將乳汁放在爐灶上或微波爐中加熱，這樣會導致乳汁加熱不均，可能燙到寶寶。如您使用市售的乳汁加熱器，請仔細按照廠商的說明進行操作。