文章

母乳保存懶人包～母奶保存333原則，完整留住母乳營養！

三月 1，2023

1 MIN

職場媽咪餵母乳非常辛苦，該如何保存擠出來的母乳呢？本篇介紹母乳保存注意事項，教媽咪母乳保存方法，以及母乳保存333原則、母乳解凍、母乳加熱的方式，讓媽咪輕鬆準備母乳，顧好寶寶喝的母乳營養。

善用母乳保存小技巧，給寶寶最佳品質的母乳營養。

母乳保存時間：母乳保存333原則讓母乳保存好輕鬆

媽媽最方便記憶的母乳保存時間，可以參考**母乳保存333原則**，也就是**母乳保存在室溫下3小時、冰箱冷藏中3天、冰箱冷凍下3個月。**



▲跟著母乳保存 333 原則，維持奶水的好品質。

母乳保存上為避免溫差影響奶水保存品質，會建議母乳保存須視環境溫度做調整。如果環境溫度較低，母乳保存時間可以在333的基礎上延長，以免奶水太早丟掉造成浪費。

事實上，只要媽咪能掌握好母乳保存溫度與保存時間，並視環境溫度彈性調整，便有助於維持奶水的品質。

媽媽在回歸職場前，可以循序漸進地**調整擠乳頻率**，讓擠乳時間符合工作作息。**如果媽媽需要在外擠乳，一定要了解母乳保存方法與母乳保存時間**，才能夠妥善保存奶水品質。

一般來說，**母奶在常溫25°C的情況下，可以保存4-6小時**，若媽咪外出工作沒有冰箱可以立即冷藏冷凍，可將母奶裝進專用儲存袋，放進便攜保冷袋保存，回家盡速處理放進冰箱。

而**母奶在冷藏0°C-4°C的情況下則可以保存5-8天**，記得使用乾淨消毒過的密封容器保存母奶，以免細菌進入。

母乳保存溫度	母乳保存時間
室溫25°C以下	4-6小時
冷藏0°C-4°C	5-8天
冰箱獨立冷凍室	3-6個月

此外，媽咪保存母乳時，也可以在母乳保存容器上做標記，記錄奶水擠出來的日期和時間，隨時提醒自己母乳保存的時間，不要超過建議的母乳保存冷藏或冷凍時間，以免破壞母奶裡的營養成分。

延伸閱讀：《擠奶6步驟教學：產後媽咪輕鬆學會手擠奶！



▲媽媽知道母奶常溫可以放多久嗎？母奶常溫可以放4-6小時。放進冰箱冷藏、冷凍可以保存更久。

母乳保存解凍方式：解凍後保持母乳新鮮，應盡速食用

媽咪想要解凍母乳的話，可以在**前一天先將冷凍的母乳移到冰箱冷藏**，冷藏後的母乳可再保存24小時。需注意**母乳不能直接放在室溫下解凍**，因為母乳在室溫下僅能保存2-4小時，並且解凍後的奶水需要當天喝完，不能再反覆冷凍，以免影響母乳營養成分。

如果需要立即解凍母奶，媽咪可以選擇用冷水沖洗密封的母乳保存容器，再逐漸加入溫熱水，使奶水完全解凍至可食用的適宜溫度，回溫後須立即食用，不可再冷凍。

針對母奶解凍方式不同，在不同保存溫度下，相對的母乳保存時間也不同：

溫度/母乳解凍方式	冷藏解凍	溫水解凍
室溫25°C以下	2-4小時	立即食用

溫度/母乳解凍方式	冷藏解凍	溫水解凍
冷藏0°C-4°C	24小時	4小時
獨立冷凍室	解凍後的母乳不能再冷凍	

母乳加熱方式：控制適合溫度，不破壞母奶營養

冷藏母奶的加熱溫度應該設定在40°C-60°C之間，加熱時間不超過15分鐘。只要將奶水回溫至人體溫度約36°C-40°C即可，適合寶寶飲用。

加熱母乳可以使用**隔水加熱法，將母乳容器放進溫熱的水裡浸泡約15分鐘，水溫不超過60°C浸泡時均勻轉動容器**，使母乳能平均受熱。

此外，也可以**選擇加熱工具輔助，如溫奶器、恆溫調奶器，將溫度設定在40°C**，更準確掌握母乳加熱的溫度與時間。**千萬不能使用不正確的加熱方式**，如微波爐加溫、爐火直接加熱，以免破壞母奶裡的營養成分。

至於母奶加熱可以放多久？加熱過後的母奶如果放置於室溫25°C下，建議當餐給寶寶喝，不可再次冷凍，記住母乳保存的原則，鎖住母乳營養。



▲冷凍的母奶可以放冰箱冷藏解凍，冷藏母奶加熱溫度以40°C-60°C之間為標準，才不會破壞母奶保存的營養。

參考資料：《母奶加熱5步驟！母乳正確加熱，營養不流失

母乳保存容器：選擇無菌密封容器，保存母乳品質

媽媽們可以**使用專用的母乳儲存袋，或是消毒乾淨的食品級容器，來保存擠出來的奶水。**此外母乳保存前，應確保其容器皆經過完整的清洗和消毒。以下將依材質分別介紹3種母乳保存容器，媽咪們可根據使用習慣選擇適合的母乳保存容器。

- **母乳保存容器1：母乳儲存袋**

  母乳儲存袋為經過消毒的一次性消耗品，不占空間、可標示日期，冷藏冷凍皆適用，容量選擇主要有50ml、80ml、100ml、160ml、200ml，媽媽可根據不同容量區分寶寶每次喝的奶水分量。

- **母乳保存容器2：玻璃集乳瓶**

玻璃集乳瓶易清洗可重複使用，但重量較重容易摔破，而且母乳活性因子可能會附著於玻璃上，降低母乳營養。

- **母乳保存容器3：塑膠集乳瓶**

  塑膠集乳瓶主要是聚丙烯(polypropylene, PP)製成，重量較輕方便拿取，但在清洗過程中容易刮傷，造成病菌侵入。

此外，母乳保存容器冷藏或冷凍時，放進冰箱的位置，建議最好不要放在冰箱門那一側，否則母乳容易受到開關冰箱造成的溫差影響而變質。



▲母乳儲存袋上可以標記奶水擠出來儲存的日期和時間，放進冰箱隨時提醒自己母乳保存時間，保持母奶的新鮮品質。

母乳保存關鍵目標：留給寶寶最完整豐富的母乳營養！

母乳是媽媽給寶寶最偉大的禮物，母乳中豐富的營養專門為寶寶量身訂做，母乳的營養成分還會隨著哺乳階段改變，提供寶寶健康成長的營養所需。

母乳營養成分中有許多關鍵的營養，可以改變菌叢生態，維持消化道機能。此外，母乳也可以幫助寶寶對抗病菌，提升免疫力。

透過妥善的母乳保存方法，媽咪掌握母乳保存時間，了解母乳保存的解凍、加熱方式，將能完整留住母乳中的關鍵營養成分，提供寶寶最豐富的母乳營養，讓寶寶健康成長。

延伸閱讀：《3大母乳營養成分解析，帶你了解母乳其實是「活的」



▲母乳含有寶寶成長所需的所有營養，能提升免疫力，喝母乳也較不易引起寶寶過敏反應。

母奶保存3個常見問題，掌握母乳保存小訣竅

Q1母乳保存混合同一天不同時間擠出來的奶水，該注意什麼？

如果媽咪要混合保存一天內不同時間擠出來的奶水，建議先將新鮮的奶水冷藏至冰箱1-2小時，讓其和之前冷藏保存的奶水溫度達到一致，再一起倒進母乳儲存袋進行冷凍保存，最後在儲存袋上標記奶水的冷凍時間。

Q2母奶常溫可以放多久？母奶加熱可以放多久？

母奶在常溫25°C時，可以保存4–6小時，母奶加熱後置於常溫下應當餐食用。媽媽可以評估寶寶喝的奶量，先使用剛擠出來的奶水，不夠再以冷藏或冷凍保存中的奶水補充，不要將冰箱裡保存的母奶反覆冷凍、退冰與加熱。

Q3母乳儲存袋要選擇多大容量？母乳儲存袋如何分裝？

媽媽可依照寶寶喝的奶量，選擇容量50-200ml的母乳儲存袋。建議每個母乳儲存袋都以寶寶1次喝的奶量，或是更少的量分裝，避免造成浪費，並且每個母乳儲存袋只裝8–9分滿的奶水，可以避免冷凍時儲存袋過於膨脹。

重點摘要：

- 母乳保存333原則，是母乳保存在室溫下3小時、冰箱冷藏中3天、冰箱冷凍下3個月。
- 冷凍保存的母奶可以轉移到冰箱用冷藏解凍，或以溫水解凍至適合溫度，需注意在冰箱冷凍的奶水不能直接放在室溫下解凍。
- 冷藏母奶的加熱溫度應該設定在40°C-60°C之間，加熱時間不超過15分鐘，建議以隔水加熱法浸泡母乳保存容器，直到奶水回溫，當餐給寶寶食用。

參考資料：

1. Proper Storage and Preparation of Breast Milk (link)
2. Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk (link)
3. Storing Breast Milk - For Families (link)
4. 母奶要怎樣儲存及回溫？ (link)