文章

母奶加熱5步驟！母乳正確加熱，營養不流失

一月 2, 2024

1 MIN

母奶富含豐富好菌，能給寶寶完整營養發展。媽媽將母奶加熱時，若希望能完整保存母乳中的營養成分，需先了解母奶加熱的正確步驟，以及母奶加熱時的注意事項有哪些，才能輕鬆應對寶寶的飲食大事。

母奶加熱應掌握「先進先出」原則。

母奶加熱5步驟：母奶加熱溫度維持40℃，完整扣住營養！

哺乳期媽咪回歸職場後若要哺餵孩子，可將事先預擠的母乳冷凍或冷藏，等需要時再將母奶解凍、回溫給寶寶喝，滿足寶寶每餐需求。母奶加熱上須謹記5大正確步驟，使母奶加熱後避免破壞其中的好菌，讓營養不易流失。

- **母奶加熱步驟1：採「先進先出」原則**

  由於母奶冷藏後營養會逐漸流失，建議爸媽在進行母奶加熱時，應採「先進先出」原則，意即**先進冰箱的母奶需優先拿出來解凍、加熱，讓寶寶食用。**

- **母奶加熱步驟2：冷凍母奶需先移至冷藏解凍**

  媽咪若平時將母奶置於冰箱冷凍室保存，建議使用前可先在前天晚上將冷凍母奶移至冰箱冷藏室解凍，待寶寶要喝時再將冷藏室母奶拿出來加熱回溫。

- **母奶加熱步驟3：將解凍母奶隔水加熱**

  母奶含有豐富的營養成分，但由於母奶加熱時若溫度太高，容易造成母奶中的營養及抗體流失，

建議媽咪們若要加熱母奶，千萬不可使用微波爐加熱，而是要**在母乳解凍後使用「隔水加熱」的方式加熱母奶，且母乳加熱溫度不應超過40℃。**

媽媽若擔心母奶加熱時不易掌握母奶溫度，亦可使用溫奶器、恆溫調奶器等母奶加熱工具，將溫度設定在40℃再進行加熱。

- **母奶加熱步驟4：母奶加熱時適時搖晃**

為使母奶加熱時可以均勻受熱，建議媽咪除了母奶加熱過程中全程做好溫度控管，也應**適時地搖晃奶瓶，幫助母奶可以均勻受熱**，避免受熱不均影響到母奶品質。

- **母奶加熱步驟5：母奶加熱溫度適宜再給寶寶喝**

媽咪在母奶加熱給寶寶喝前，除了母奶加熱溫度應控制在40℃內，**餵奶前可將母奶滴在手腕上測試溫度**，確定溫度不會太燙再給寶寶喝。

事實上，為避免母奶加熱時破壞母乳中的營養成分，冷藏母奶從冰箱拿出來後，可以不須加熱，直接提供給寶寶喝，不過若媽媽希望讓寶寶能喝到溫熱的母奶，在將母奶加熱時應按照以上步驟，才能使母奶加熱後仍不影響其中的營養價值。

參考資料：《母奶的儲存及回溫方法－衛生福利部



▲母奶加熱溫度應控制在40℃，避免母奶溫度過高導致變質。

母奶加熱常見3大問題

解凍後的母奶加熱時，媽咪往往擔心加熱時溫度過高，可能破壞母奶品質，或是疑惑母奶加熱後可以放多久，以及母奶加熱沒喝後該如何處理等問題，以下集合母奶加熱時的常見問題並給予解答。

Q1冷藏母奶加熱後可以放多久？

母奶富含營養成分，為避免母奶加熱後變質，建議**冷藏母奶加熱後不可放置常溫超過2小時，若要冰回冰箱冷藏室，則建議只可在冰箱冷藏室再存放4小時，且不可再放回冰箱冷凍。**

不過建議媽咪在解凍母奶的保存上應視環境溫度調整，若室溫較高則建議母奶放置時間不宜過長。

Q2母奶加熱時間大約要多久？

解凍母奶加熱時，媽咪須注意**母奶加熱時間應維持在15至20分鐘間。**且媽咪在加熱母奶時，應確保加熱時水溫不超過60℃，避免水溫過高影響母奶品質，且過程中也應時時控管母奶的溫度。

Q3母奶加熱沒喝時，該如何處理？

若**母奶加熱沒喝時，媽媽可將已加熱過的母奶放置於冰箱冷藏室，並在4小時內重新加熱給寶寶喝。**但若是加熱後的母乳已經碰過寶寶的口水，則建議不可再放回冰箱冷凍、冷藏室保存，須於常溫1小時內讓寶寶喝完，否則就要丟棄剩餘的母乳。

參考資料：《母奶要怎樣儲存及回溫？



▲母奶加熱沒喝時，若加熱後的母乳已碰過寶寶的口水，需在常溫一小時內喝完。

母乳加熱前保存4招：以「餐」為單位保存母乳

為使冷凍母奶從解凍到加熱給寶寶喝時不會變質，媽咪們需謹記在母乳保存上應注意以下4招，才能使冷凍母乳回溫後仍舊不影響其母乳品質，讓寶寶攝取到營養完整又品質良好的母乳。

- **母乳保存原則1：使用乾淨的盛裝容器**

  媽咪們在母乳保存容器上的選擇，可以使用符合食品級規範的母乳儲存袋或儲存瓶，母乳儲存袋經滅菌消毒，用來儲存母乳品質上較能安心；若使用母乳儲存瓶，使用前務必將瓶蓋、容器等裡外徹底清洗消毒並烘乾。

- **母乳保存原則2：以一餐的份量為準**

  媽咪使用母乳儲存袋(瓶)時，**建議應以寶寶1次喝的量為單位進行分裝**，以免寶寶喝不完只能丟棄、造成浪費，亦切記分裝母乳時不能裝得太滿，以免母乳冷凍後體積變大、擠破袋子。

- **母乳保存原則3：母乳儲存袋上標記日期、時間**

  媽咪使用母乳儲存袋時，記得袋子上應標註母乳保存的日期和時間，才能清楚辨識出每袋母乳的保存時長。母奶加熱時須遵循先進先出原則，冷藏、冷凍較久的母乳需優先使用。

- **母乳保存原則4：母乳放置冰箱乾淨區域**

  母乳儲存袋在冰箱保存、冷凍的位置也很重要，請記得母乳保存時應置於冰箱冷凍室內低溫穩定的乾淨區域，避免將母乳放置於生鮮肉類旁冷凍，引起衛生疑慮。

  此外，母乳冷凍時不應放置在靠近冰箱門的位置，因為冰箱開關時溫度落差較大，容易導致母乳解凍或變質。

延伸閱讀：《母乳保存懶人包～母奶保存333原則，完整留住母乳營養！

重點摘要：

- 母奶加熱時應採用「先進先出」原則，先進冰箱保存的母乳應優先取出食用。
- 母奶加熱應使用隔水加熱的方式進行，且母奶加熱溫度應控制在40℃。
- 母奶加熱後不可放置常溫超過2小時，置於冰箱冷藏則以4小時為限，且不可再冰回冷凍室。
- 母奶隔水加熱時間應掌握在15至20分鐘間，其可視母乳回溫情況做調整。

參考資料：

1. Proper Storage and Preparation of Breast Milk (link)
2. How to Warm Breast Milk: Safety Tips and More (link)
3. Warming Formula or Breast Milk (link)