快樂天使媽
文章

# 母乳是養成天使寶最重要的因素，如何保存母乳，延續母乳保護力？

七月 1, 2026

**1 MIN**




媽媽們在經過一陣子的休息與陪伴自己的天使寶後，差不多要重回職場了嗎？如何在重回職場前，好好保存辛苦製造的母乳？如何適當的回溫才不會造成細菌滋生或過度破壞母乳營養呢？以下是母乳保存和加溫的小技巧，幫助媽媽延續母乳保護，持續養成天使寶喔！

## 1. 消毒：

記得要徹底清潔消毒儲存母乳的器具；特別注意瓶罐的材質是否適合在高溫下清理。

## 2. 清潔：

清潔雙手後再擠母乳。

## 3. 保存：

333原則，將母乳擠出後，在儲存容器上要清楚地標註日期，再放入適合儲存的地方：
室溫：放置3小時
冷藏：放置3天
冷凍：放置3個月

當寶寶有需要時，考量最佳適口性，我們必須溫熱母乳，但回溫的過程中，有些細節需要注意：

## 1. 後進先出：

後面擠出的母乳要優先使用，確保寶寶都能喝到最新鮮的母乳。

## 2. 解凍方式：

將母乳保存袋或奶瓶放入不超過 60℃的溫水中來解凍與溫熱母乳，溫度達到室溫就可以哺餵寶寶。避免直接在火上加熱或利用微波爐調整母乳溫度，因為過熱會破壞母乳營養價值，而且高溫很可能會燙傷寶寶。

## 3. 避免重複解凍：

解凍的母乳，放置於室溫下3小時內要使用完畢，千萬別再次冷凍保存，這些舉動容易讓細菌孳生。

## 4. 新鮮和冷凍奶水不要混用：

冷凍過的母乳沒有經妥善處理可能會汙染新鮮的母乳。 寶寶一歲後，如果因為母乳的量無法滿足寶寶而有混哺需求時，建議媽媽挑選寶寶容易消化吸收，而且可以延續母乳保護力的配方，讓寶寶像天使一樣健康快樂喔!

參考資源：
母乳哺育手冊。衛生福利部國民健康署。107年