0-6個月
文章

母乳保存並不難！母乳保存超完整攻略，讓最好的營養留給寶寶

二月 16, 2021

1 MIN

母乳是寶寶最好的營養來源，每個媽媽都知道，但新手媽媽不一定知道正確的母乳保存方式。母乳該如何保存？母乳可以保存多久？這是很多新手媽媽都有的疑問。**這篇文章將帶著媽媽了解最適合的母乳保存方式、333母乳保存原則。**

掌握母乳保存原則，隨時隨地給寶寶母乳營養

乳房當然是儲存母乳最理想的容器，寶寶也最喜歡新鮮奶水，但忙碌的媽媽們，不一定能隨時親餵寶寶。因此將母乳擠出，透過適當的方法將母乳保存，就算媽媽不在寶寶身邊，也能哺餵寶寶母乳，讓寶寶獲取母乳營養。

擠出來的奶水可以用母乳保存瓶、母奶保存袋來保存，母乳保存時間則是依存放條件而異。**母乳可放於攝氏25度以下的室溫中四至六小時；放於冰箱冷藏室（0-4度）可保存5-8天；冷凍可存放3個月。**

存放條件	母乳存放時間
攝氏25度以下室溫	4~6小時
冷藏（0-4度）	5~8天
冷凍	3個月

▲ 母乳保存時間依存放條件而異，在冷凍的情況下，可以保存三個月左右

記住333原則，母乳保存更簡單

若新手媽媽覺得上述的時間太難記，其實還有更簡單的母乳保存333原則，讓媽媽們更容易記住母乳保存原則，並且更謹慎的處理奶水的保存。

母乳保存333原則，其實就是母乳可以保存在室溫下3小時、冰箱冷藏3天，以及冰箱冷凍3個月。基本上只要記住母乳保存333原則，就能將母乳最關鍵的營養都留給寶寶。

延伸閱讀：
手擠乳要怎麼擠才對呢？

母乳保存重要的不只是溫度，還有冰箱環境！

溫度是母乳保存最重要的因素，但冰箱環境也是媽媽們需要注意的。家用冰箱可能因使用時間長、放在冰箱冷藏室或冷凍室的食材、雜物過多，導致冰箱溫度上升；而冰箱存放的食物，若未妥善管理，也可能會造成冰箱內細菌孳生，都將不利於奶水保存。

因此提醒媽媽，記得要使用母乳保存瓶或母乳保存袋來保存奶水，並放入冷藏室或冷凍室中。**在冷藏保存的情況下，可以將奶水放在冷藏室內部上層、冷藏室最冷的地方進行保存，不要將奶水置放在溫度不安定的冰箱門。**

而在冷凍保存的情況下，需要先確認母乳保存容器，是否可以放在冰箱冷凍室中，有些保存容器的材質會因低溫，有破損的可能性。另一方面，**建議媽媽將奶水分成數份（每份低於60 ml□□並保存在冰箱冷凍室中，溫度最安定的內部，能夠確保母乳營養不被破壞，也能方便解凍。**

正確地將奶水解凍&加熱，發揮母乳保存的最大優勢

奶水解凍，先用冷水沖涼或放置冰箱冷藏室內，餵食時予以溫熱達室溫。若是經冷凍或冷藏的母乳，可用攝氏50~60度的溫水隔水加熱，或是使用專用的調乳器隔水加熱母乳。**千萬不要用微波爐溫奶或透過瓦斯爐直接在火上加熱，以免破壞營養成分。**

另外提醒媽媽的是，自冷凍室取出解凍的母乳，或是隔水加熱的的母乳，都必須在當天或當餐使用，不能再放回冰箱冷凍室冷凍。沒有喝完的母乳請直接丟棄，才是正確的母乳保存方式，也是真正保護寶寶健康。

存放條件	解凍母乳保存時間	隔水加熱的母乳保存時間
25度以下室溫	2~4小時	建議當餐使用
冷藏（0-4度）	24小時	不可再次冷凍
冷凍	不可再次冷凍	不可再次冷凍

▲ 母乳保存應嚴謹，解凍及隔水加熱的母乳建議當天或當餐使用

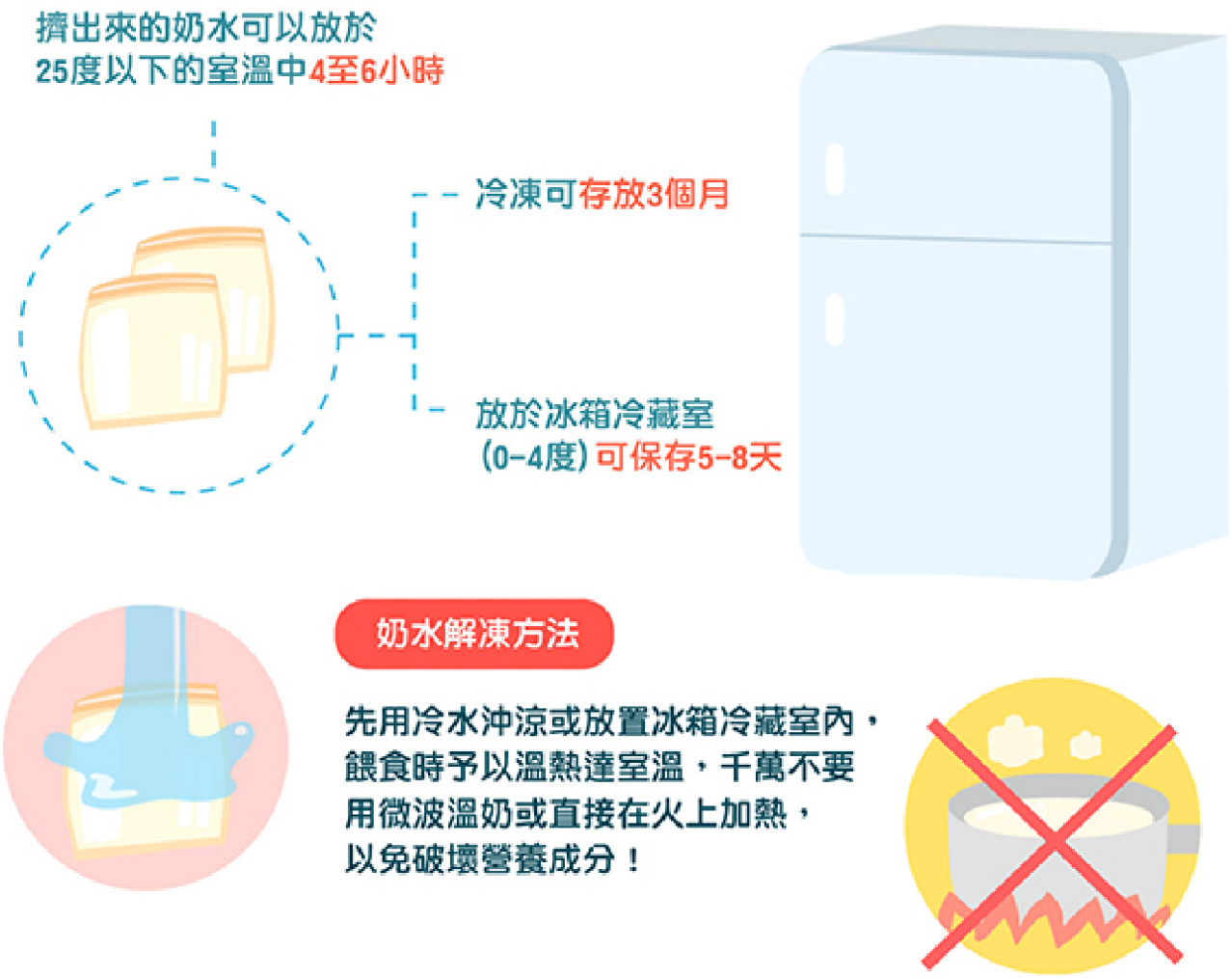
母乳保存終極目標：將母乳營養保留給寶寶，幫助寶寶建立保護力

母乳中的營養是為寶寶量身訂製的，母乳含有脂肪、蛋白質等重要且適合寶寶的營養成分。上述的母乳營養成分，雖不易在母乳保存過程中流失，但能強化寶寶免疫力的母乳益菌，容易在冷藏及冷凍過程中漸漸流失。

特別是母乳中的羅伊氏活性益菌，羅伊氏菌是「生命中第一株好菌」，能打造寶寶腸道健康與免疫系統發展，建立寶寶體內防禦系統，讓寶寶夜夜好眠，是母乳中非常重要之成分，更是母乳保存最重要的目標。若媽咪因特殊狀況無法哺餵母乳，也不用擔心，建議可以挑選萃取羅伊氏活性益菌株的成長配方，延續母乳保護力。

母乳保存的終極目標，是將母乳營養保留給寶寶，幫助寶寶建立保護力。了解母乳保存原則、解凍加熱方式，就能將母乳中的關鍵營養成分，都完整留給寶寶。

延伸閱讀：
聰明的母乳



參考資料：
母奶要怎樣保存及回溫？ – 衛生福利部國民健康署