

怎样存放母乳

正确地冷却、冷冻和存放母乳非常重要。

存放母乳有两种方法：

- **冷却奶**：挤出的乳汁可以放在温度为摄氏4度的冰箱里，最多保存3-5天。
- **冷冻奶**：母乳可以在冰箱的冷冻室中存放2周。如果冰箱的冷冻室与冷藏室是分开的，母乳可以存放3个月。也可以把母乳放进-18摄氏度的极冻室冷藏，存放期6-12个月。

采用冰块盒等容器，每次只冷冻少量的母乳。一旦冻成冰块后，将它们放进优质的冷冻袋中，标上日期。冰块的体积越小，越容易融化。每次您需要多少乳汁，就融化多少。融化的乳汁如果没有加热，可以放回冰箱存放24小时。

- 融化的母乳如果没有放进冰箱，必须在4小时内使用。
- 融化的母乳一定不要再冷冻。
- 宝宝没有吃完的奶水不能被重新加热。每次只取少量奶水加热。

用干净的容器存放母乳。容器必须用热水和洗涤剂彻底清洗，用干净水充分漂净，用新纸巾擦干或晾干。

适合存放母乳的容器包括：

- 塑料奶瓶。
- 可以冷冻的塑料杯或带盖的容器。
- 用于存放婴儿食物的小玻璃罐。
- 专用的母乳冷冻袋。可以从澳大利亚母乳喂哺协会或药房获取。
- 向医院咨询挤奶用的容器。如果是为早产儿挤奶，一些医院给妈妈提供挤奶的容器。
- 如果您一天要挤几次，手动吸奶器或吸奶装置可以放在干净的塑料袋或密封的容器中，然后放进冰箱存放。如果没有冰箱，每次使用后，把吸奶器放进冷水漂净，放到干净、密封的容器保存。
- 每天至少按照上述建议彻底清洗吸奶器一次。
- 如果是偶尔使用，每次使用后应彻底清洗吸奶器的各个零件。
- 联系儿童保健中心或澳大利亚母乳喂哺协会的咨询师，获取更多帮助。

冷冻奶

- 先放在冰箱中冷却。
- 冷却后，放在冰箱中最冷的部位。
- 您可以把新挤出的乳汁掺入到冷冻后的乳汁中，但是掺入之前必须先冷却它。
- 在容器上标注日期。

注意：冷冻奶会膨胀—只能将母乳加至容器的四分之三。

融化和加热母乳

- 把冷冻的母乳放在冰箱里，24小时即可融化。或对母乳迅速加热。
但一定不要把它放在室温下。
- 把容器放在自来水中，逐渐加热水，直到乳汁变成液体。
- 把冷却的或融化的乳汁放在装有热水的罐中或平底锅中加热，直到它接近体温。
- 用力摇晃乳汁会损坏它，所以动作一定要轻。
- 千万不要用微波炉加热乳汁，因为微波炉加热不均，容易损坏乳汁。受热不均的乳汁还可能烫伤婴儿。

注意

- 融化的母乳（没有加热的）可以在冰箱中存放24小时。
- 融化的母乳如果没有放进冰箱，必须在4小时内使用。
- 融化的母乳一定不要重新冷冻。
- 宝宝没有吃完的奶水不能被重新加热。每次只取少量奶水加热。

吸奶器

基本资讯：怎样挤母乳

联系儿童健康中心或澳大利亚母乳喂哺协会（ABA），寻求更多帮助。

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABA母乳喂哺热线一周7天开通。训练有素的母乳喂哺咨询师志愿者将为您解答问题。

如果需要英语翻译，请致电翻译和口译服务（TIS）热线131 450。

还可以通过电子邮件进行咨询。更多的信息请登陆 www.breastfeeding.asn.au