



母乳保存及運送方法

※儲存母乳容器依材質分類及特點如下：

容器種類	優點	缺點
儲存杯、集乳杯、奶瓶 (PC、PPSU、PES、玻璃)	1. 可重複清洗使用。 2. 方便收納整齊。 3. 加熱後可直接餵食。 4. 冷藏保存且攜帶方便。	1. 需自行清洗消毒（隨材質不同，使用次數和保存期限也不相同）。 2. 成本較高。 3. 儲存佔空間。 4. 不適合冷凍保存。
母乳袋、集乳袋、冷凍袋	1. 單價低。 2. 較不佔空間。 3. 有附送標籤可供標示保存資訊。 4. 可冷藏及冷凍保存。 5. 通過生菌數檢驗及消毒，使用安心。	1. 無法重複使用。 2. 倒出至奶瓶需注意避免污染母乳。

※母乳保存方式

儲 存 時 間			
冰存溫度 / 儲存型態	剛擠出來的奶水	在冷藏室內解凍的奶水	在冰箱之外以溫水解凍的奶水
室溫 25°C 以下	6~8 小時	2~4 小時	當餐使用
冷藏室 (0~4°C)	5~8 天	24 小時	4 小時
獨立的冷凍室	3 個月	不可再冷凍	不可再冷凍
-20°C 以下冷凍庫	6~12 個月	不可再冷凍	不可再冷凍

※母乳保存注意事項：

- 不要放在冰箱的門邊，而是儘量放在冰箱的內部，比較不會受關開門影響溫度的地方。
- 擠出之奶水除非於 1 小時內使用，否則應立即放入冰箱並標示時間日期。



3. 如您需攜帶乳汁至他處或醫院，應將乳汁放在可隔熱容器(保冷袋或保麗龍盒)中且內放有冰寶以保持低溫，以避免乳汁在運送過程，受外在溫度影響解凍或回溫。假使母乳於運送過程中解凍或回溫了，則應於 24 小時內食用或之後丟棄。

(資料來源:國民健康局母乳哺衛網站)