

母乳的储存和使用

宝宝4月龄后，不少妈妈需要重返工作岗位，每天都会面临挤奶、存储和解冻母乳的烦恼。



不规范的操作可能会破坏母乳的营养，影响宝宝的健康。

如何才能安全储存并合理使用母乳呢？

妈妈们可以参考以下小贴士，持续给宝宝提供优质母乳。

巧用吸奶器



手动吸奶器

轻巧、性价比高、需要妈妈用手挤压，但一次只能泵出一侧的乳汁

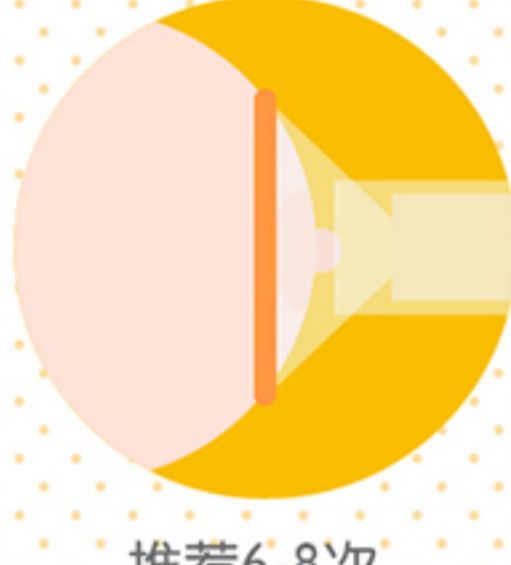


电动吸奶器

高效、挤奶更轻松，但不易携带，价格较贵

及时挤奶

为尽量保证乳汁供应，妈妈应该像正常哺乳一样经常挤奶



使用吸奶器排空乳汁与婴儿吮吸的效果相当，可有效激活排乳发射并刺激泌乳



1 天



推荐6-8次
至少3-4次

有效预防乳房涨奶

母乳的储存

母乳挤出后需立即存储可以将母乳储存在清洁的：



不含双酚A
的硬质塑料瓶



玻璃瓶



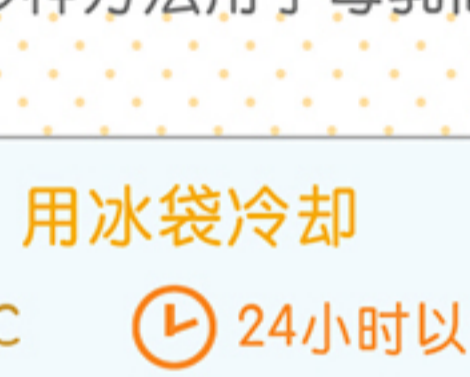
母乳储存袋

请确保您使用的是专门用于存储母乳的袋子或瓶子。不要使用一次性瓶套或普通塑料袋

请不要忘记贴标签



标注母乳挤出的日期和时间



如果需要将母乳带到幼儿园，容器上要特别注明宝宝的名字

请尽快冷却或冷冻母乳

储存温度越低越好，以下提供多种方法用于母乳储存：

室温

15°C - 30°C

3-4小时

母乳可以在室温条件下储存几个小时

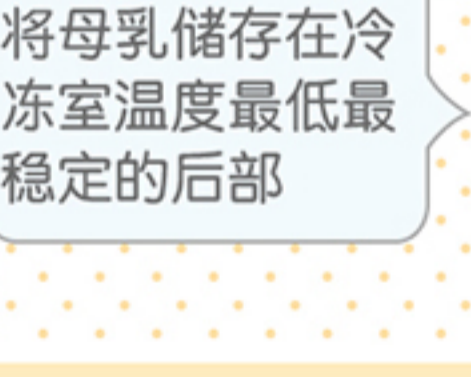


用冰袋冷却

15°C

24小时以内

确保冰袋与保存母乳的容器紧密接触，尽量不要打开冷却袋



冷冻室(冰箱)

-4°C或更低

6个月以内

将母乳储存在冷冻室温度最低最稳定的后部



冷藏室(冰箱)

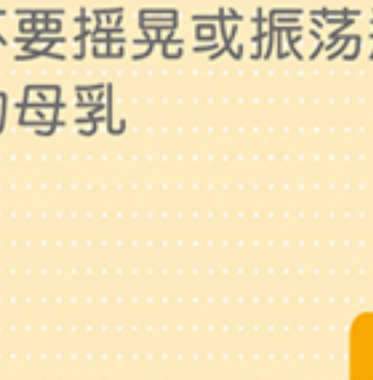
4°C或更低

3天以内

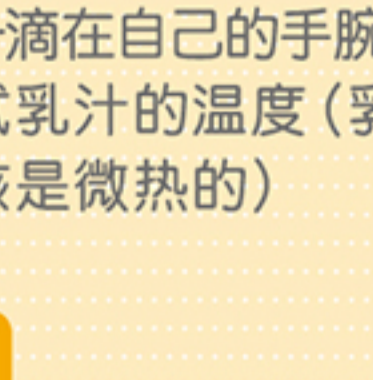
将母乳存放于温度最低的冷藏室后部，不要放在冰箱门的隔层中

如何解冻母乳

检查盛奶器上的日期——每次都先使用最早储存的乳汁



将盛奶器放置于冷藏室过夜后再将其放在一大碗或一锅温水中



一旦乳汁微热或达到室温，将其倒入干净的瓶子中。请参阅下面的提示



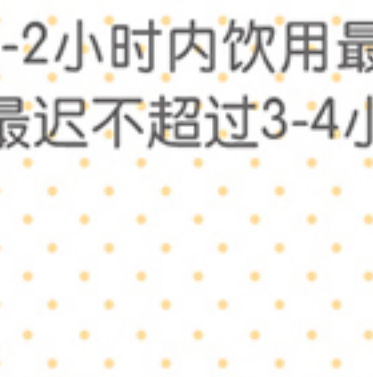
不要摇晃或振荡瓶中的母乳



滴一滴在自己的手腕上，测试乳汁的温度（乳汁应该是微热的）

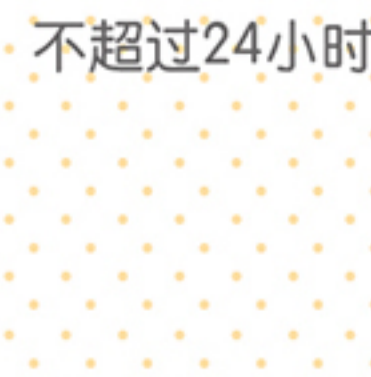
温馨小提示

为防止母乳溅出，用一把干净的剪刀剪开储存袋的一个角，让储存袋直立在瓶口上方倒入



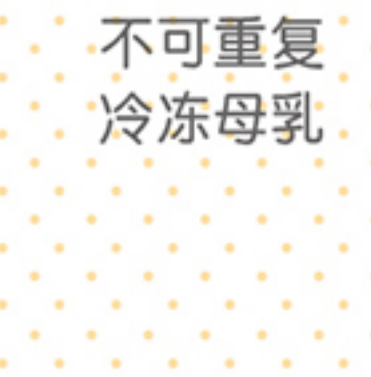
室温

1-2小时内饮用最佳
最迟不超过3-4小时



冷藏

不超过24小时



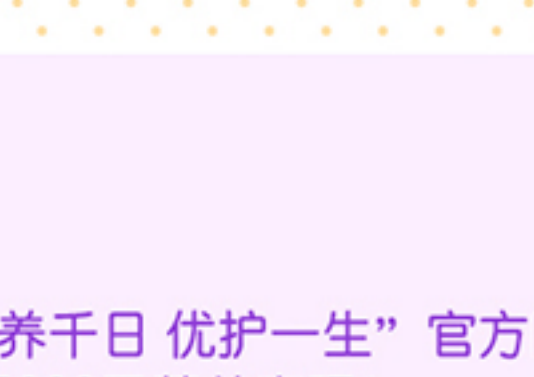
冷冻

不可重复
冷冻母乳

绝不能



通过炉火加热母乳



用微波炉加热母乳（这样可能导致加热不均，烫伤宝宝的嘴巴）



扫描二维码，登陆雀巢“优养千日 优护一生”官方网站，掌握生命最初1000天营养密码！

作为领先的母婴营养专家，雀巢希望在生命最初的1000天，通过传递科学、实用的营养知识，并提供高品质的食品，启发宝宝潜能，呵护母婴健康。