



手擠奶 輕鬆做

一、步驟：

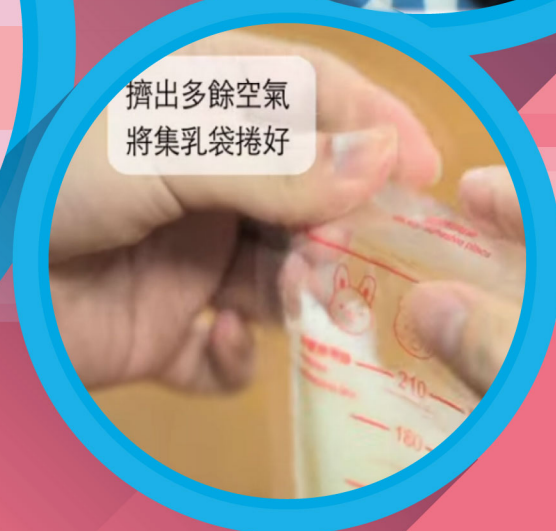
1. 洗手。
2. 舒服的坐著，將奶瓶(母乳袋)靠近乳房。
3. 將大拇指放在乳頭及乳暈上方、食指在乳頭及乳暈下方，並且以其他的手指托住乳房。
4. 將大拇指及食指輕輕地往胸壁內壓，大拇指與食指相對、輕壓乳頭及乳暈後方；您必須擠壓到乳暈下，並且反覆壓放。

二、方式：

1. 以擠壓→放鬆→擠壓→放鬆的方式擠乳。
2. 避免以手指摩擦或是在皮膚上滑動，這會對皮膚造成拉傷。
3. 避免擠壓乳頭本身。

三、母乳袋使用方法：

把母乳袋的空氣擠出來，向下捲好，撕下標籤貼上母乳袋，並註明日期及時間。



母乳儲存溫度建議

處理方式 儲存溫度	剛擠出來奶水	冷藏室內 解凍奶水	溫水 解凍奶水
室溫25°C以下	6-8小時 (3小時)	2-4小時	當餐食用
冷藏室0-4°C	5-8天 (3天)	24小時	不可再冷凍
獨立的冷凍室	3個月 (3個月)	不可再冷凍	不可再冷凍

333法則