

图表-3

## 如何保存、管理、和喂食母乳

母乳需要安全的保存和管理以防止损坏变质。记得遵循你所在的州和地方政府关于食品安全要求的、具体的卫生和安全条款。下面是概括的保存管理母乳的建议：



### 在到达护理中心之前保存好母乳

告诉母亲：

- 挤出母乳后立即存放到冰箱或冻箱里，标记上：
  - 宝宝的名字
  - 母乳挤出的日期和时间
- 如果可能，将乳汁装在硬塑料瓶中，因为这样不会摔坏。
- 每瓶装上通常喂哺宝宝一次的需要量。母亲可以冷冻一些 1-2 盎司的小瓶乳汁，有时候宝宝想要多喝些母乳。
- 将新鲜的或冷冻的母乳带来护理中心的时候，将瓶子放在冷却器中，放上冰袋，让乳汁保持低温。

### 在护理中心管理和储存母乳

- 母亲的乳汁是专门为满足她家宝宝的需要。要确保每个瓶子都清晰地标注有各家宝宝或小孩的姓名。绝对不接受家长带来的忘作标签的瓶子。
- 母乳送到后立即冷藏，直到准备喂哺。
- 只将母乳喂哺给既定的接受该瓶母乳的婴儿。
- 为防止损坏变质，不要将装有母乳的奶瓶留置在室温下。
- 只喂食冷藏的新鲜的母乳，保存在 40 华氏度或更低温度，自挤出之时起 48 小时以内。如果 48 小时内没有用于喂哺，须丢弃掉未用到的母乳。
- 母乳可以储存在冷冻室中（与冷藏室分别开门）长达 3 个月，从挤出之日算起。冷冻室温度应该是 0 华氏度或以下。如果冷冻室不能正常运转或发生停电，冷冻的乳汁可能在 3 个月之前融解变质。轮转冷冻的母乳，先喂食最早放入的那瓶。
- 将母乳保存在密封容器（硬塑料瓶）中再放进冷冻室。一旦将母乳从冷冻箱中取出解冻，须将其存放在 40 华氏度或以下的冷藏室，并在 24 小时内用于喂哺；不要再次冷冻。
- 不要保存和再喂食奶瓶中剩下的母乳。
- 立即用肥皂和水冲洗掉溢洒到皮肤上的乳汁。



### 准备将储存的母乳用来喂哺

- 彻底洗净双手（参照图表-10“洗手的指南”）。
- 将冷冻的母乳转移到冷藏室里解冻，或在冷的自来水下冲淋。只解冻你觉得足够喂哺一次的需要量。
- 不要放在室温下解冻母乳，也不要通过在炉子上或微波炉中加热来解冻。用微波炉加热时，即使瓶子摸起来是凉的，其中的液体可能已经很烫。过热的乳汁会严重烫伤婴儿。此外加热会破坏母乳中保护婴儿健康的特殊物质。

图表-3 (续)

### 如何保存、管理、和喂食母乳

- 如果母乳融解后气味不好，可能已经变质，应该得倒掉。
- 乳汁一旦解冻，不要再次冷冻。
- 对于那些喜欢母乳有点微温的婴儿，喂哺前将奶瓶拿到温热（不是烫）的水下冲淋。只加热你觉得足够喂哺一次的需要量。母乳加热后立即喂哺。
- 记得在喂哺前摇晃奶瓶，因为母乳在储存时会分为两层。
- 按照婴儿的需要量喂食母乳：直到他/她不再觉得饿。
- 喂哺完毕后，倒掉奶瓶中剩余的母乳，立即用肥皂和热水清洗奶瓶。
- 在重新使用奶瓶或倒入挤出的母乳之前，须清洁和消毒奶瓶及部件（更多信息可参见图表-4a 的步骤 1-4）。如果有用到一次性哺乳袋，每次使用后应该丢弃。



#### 重要步骤：防止婴儿或小孩饮用既定给其他孩子的母乳

- 确认家长在每个奶瓶上都清晰地标注有小孩子的姓名及挤出母乳的日期和时间。只将母乳喂哺给既定的接受该瓶母乳的婴儿。
- 绝对不接受家长带来的忘作标签的瓶子。
- 对于疏忽大意而接受的无标记的奶瓶，不要用来喂哺。
- 不要将母乳留置在开放区域，以免其他婴儿或小孩无意间饮用。
- 喂哺完毕后，倒掉奶瓶中剩余的母乳，立即用肥皂和热水清洗奶瓶。不要将奶瓶留在其他小孩能够触及的地方。
- 不要让婴儿或小孩拿着盛有母乳的奶瓶（或杯子）四处走动。如果某个小孩子掉落了奶瓶，立即捡起来，放在其他小孩触及不到的地方，并用肥皂和水清洗掉溢洒出的乳汁。
- 每天结束时，将全部盛有母乳的奶瓶交给家长带回家。不要将喂哺后的奶瓶留在各处。
- 如果某个小孩子误食了既定给别的小孩的母乳，请参照疾病控制和预防中心（CDC）的最新指南采取措施（请访问疾病控制和预防中心的网站 <http://www.cdc.gov>）。

疾病控制和预防中心发布的关于安全喂哺母乳的最新准则可见：

《安全健康的儿童护理要点：儿童护理人员手册》，美国卫生及公众服务部，公共卫生服务组，疾病控制和预防中心，1996年。

这本出版物可以从上文提及的网站下载，或写信到下文地址索取：

卫生资讯办公室

国家传染病中心

疾病控制和预防中心

邮箱 C-14

克利夫顿路 1600 号

亚特兰大，佐治亚州 30333