

## 母乳解凍與回溫

### ※原則：

1. 將冷藏過的奶水於室溫下退涼即可，或是將奶瓶放於內有溫水的碗中(不要超過 60 度)中回溫，水位不要超過瓶蓋。
2. 冷凍過的奶水可以放在冷藏室逐漸解凍，或是在流動的溫水下解凍，絕不可用微波爐解凍。使用前輕微的搖晃，使脂肪混合均勻。
3. 溫奶不可使用微波爐加熱(溫度不均勻易燙傷，且使用微波爐會大大減少甲型免疫球蛋白的量及維他命 C)，電鍋蒸煮及置於瓦斯爐上煮熱(溫度容易過高，影響母乳中活性細胞的活性；也會減少細胞量及甲型免疫球蛋白、酵素活性等)。
4. 若母乳是寶寶未喝過但已經解凍回溫，可以放涼後擺回去冷藏室，在 4 小時內，等於是下一餐再拿出來溫給寶寶喝。若溫過的母乳已讓寶寶喝過，請於當餐喝完，勿再冰存。
5. 同一天(24 小時)內的母乳可以蒐集於同一容器內，但奶水都需要冰存過，待溫度都是冰涼的即可蒐集在同一容器內，置於冷凍庫繼續儲存。

