

产后多余母乳的正确储存和使用指导

宋春华

四川省绵阳市人民医院 621000

【中图分类号】R714.6

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-072-01

新生儿本身消化系统并没有发育成熟, 只能通过摄取并消化母乳以供给自身的营养需求, 同时还可以从母乳当中获得一定量的抗体, 因此也可以将母乳视为新生儿发育早期阶段的“粮食”。但是在实际哺乳阶段, 部分女性会出现乳汁分泌过盛的情况, 而如何将富裕的母乳更好地保存起来也成为妈妈们之间探讨的主要话题。那么究竟如何保存母乳才能使营养不过度流失且不易变质呢? 以下便是一些日常小贴士。

1 母乳的重要性

母乳是新生儿在早期成长阶段当中最安全、纯天然的“粮食”, 其中包含了其生长发育所需的全部营养成分和部分外源性抗体, 尤其是母乳当中富含超过 50% 的脂肪成分, 能够为新生儿的生长发育提供足够的能量, 还能促进其脑组织的发育生长。同时, 母乳当中含有丰富的钙、磷等微量元素, 有助于新生儿骨骼的早期生长, 另外, 母乳中含有的外源性抗体能够帮助新生儿在早期发育时抵御多种慢性感染性疾病, 加之哺乳过程中与母亲的接触也有利于新生儿神经、智力等的发育。

2 富裕母乳的保存和使用方法

2.1 富裕母乳的保存

哺乳期的女性将多余的母乳挤出以后, 放进专门的母乳保鲜袋或冷藏瓶里面, 将母乳保鲜袋或冷藏瓶密封严实, 可以避免母乳与外界病菌相接触, 因为即便是冰箱中也有很多耐低温的病菌。在盛装母乳时还要注意每个母乳保鲜袋或冷藏瓶均不可装得太满, 因为液体具有“冷胀热缩”的特性, 盛装太满会导致冷冻后将袋子或瓶子涨破。最佳方案为每个母乳保鲜袋或冷藏瓶中盛放 60ml 到 120ml 即可, 这样也方便计算每次为新生儿喂食的母乳量。盛装好后在包装外粘贴标签并记录冷藏的日期, 然后放置在冰箱冷藏室 (不能放在冰箱门上) 0 到 4 度可以存放 48 小时, 冷冻室零下 20 左右, 可以保存 3 个月。

2.2 冷藏母乳的解冻

冷藏后的母乳在解冻时一定不能直接使用热水化开, 而是应先将母乳保鲜袋或冷藏瓶放入冷水中逐渐解冻, 后饮用时缓慢注入温水和热水 (隔水) 缓慢加热到 40 度左右, 直至母乳完全解冻, 不能直接煮沸或者微波炉加温解冻, 以免营养成分发生变化。如不着急使用可先将母乳从冷冻层移至保鲜层逐渐解冻, 同时需注意, 解冻后的母乳必须在 24h 内全部喂食, 不得二次冷冻。如夏天时解冻后母乳未在 2h 内全部喂食, 则需立即丢弃, 不能再放入保鲜层, 这样在二次加热时会导致母乳中的营养成分被严重破坏, 同时也可能引发母乳变质的问题。

2.3 富裕母乳的加热

冷藏保存的母乳一定要准确标注保存的时间, 可精确到上午或下午几点, 还需严格按照“早冷藏、早吃掉”的原则。在加热过程中也需严格注意, 如加热的方法不当就会造成母乳中原有的营养成分被破坏, 首先不推荐的就是使用微波炉加热, 虽然这种方法方便, 但由于母乳在储藏器皿中受热不均匀, 就会让新生儿喝到所谓的“阴阳奶”, 严重刺激胃肠道, 同时这种加热后的母乳会严重破坏各类维生素等营养成分。另外, 炉具加热的方法也不可取, 这是由于炉具温度过高的原因, 会在短时间内破坏母乳中大部分的营养成分。以下便推荐各位宝妈们三种靠谱且实用的加热方式。

(1) 隔水加热法。这种方法就像冬天加热白酒一样, 先挑选一个比母乳保鲜袋或冷藏瓶要大一倍的小锅, 向锅内加入冷水, 然后将母乳保鲜袋或冷藏瓶隔水放入锅内的水中。将小锅放置在炉具上加热, 注意火焰选择中档即可, 当锅内水刚开始翻滚时即将火焰调为最小档, 且在加热过程中要不断翻动母乳保鲜袋或冷藏瓶, 这样可以使母乳受热均匀, 防止局部母乳成分被破坏。(2) 温奶器。这是一种专门用于隔水加热母乳的机器, 可由宝妈直接选择温度, 且能自动转动母乳保鲜袋或冷藏瓶, 以此达到均匀加热的目的。温奶器使用时的温度一定要设定在 40℃, 同时加水不宜过多, 大约到温奶器的 3/4 处即可。(3) 恒温调奶器。这种机器能够实现全天 24h 不间断对母乳进行加热, 且温度也可直接设定为 40℃, 并且可一直保持在该恒温状态下, 宝宝随时饿就可以随时吃, 非常方便。但前提是需先使用隔水加热法对冷藏的母乳进行解冻, 由于恒温调奶器容量有限, 无法直接用于解冻。

2.4 母乳冷藏的注意事项

在富裕母乳的冷藏时一定要单独存放, 即遵守“少量、分开”的原则, 每个母乳保鲜袋或冷藏瓶内储存的母乳均需在 60ml 到 120ml 之间, 可选择专用母乳保鲜袋或冷藏瓶, 包装上均标注有剂量刻度。在收集母乳时一定要将乳头对准袋或瓶口内侧, 母乳挤好后需立即密封盖紧, 即便母乳表面有气泡也不能用嘴吹气, 以免出现交叉感染。在放入冰箱冷藏层前需先将母乳保鲜袋或冷藏瓶身浸在冷水中数分钟, 以使奶水自然冷却, 以防止其内外温度差异过大影响其寿命, 或开裂渗漏等问题。如取出母乳保鲜袋或冷藏瓶后, 发现出现裂痕或渗漏痕迹, 不论储藏时间长短, 均不可将其喂食给宝宝。如家庭内特殊情况或条件有限, 也可以使用冰块对母乳进行冷藏保存, 但要注意冰块的覆盖高度不能超过瓶口, 以免随时间融化的冰水浸入瓶口内, 对母乳造成污染。切记, 如果母乳在冰箱内冷冻时间超过保质期, 就必须将母乳处理掉, 一定不能将其解冻后喂食给宝宝, 提醒家长不要因一时的节省影响宝宝的身体健康和发育。