母乳媽咪如何安心上班？職場媽咪母乳的保存4妙招

文章

6 月 22, 2021

1 MIN

產後重返職場，對媽咪和寶寶來說，都是極重要的全新挑戰！下了班、回到家，卸下一天的疲憊，媽咪總是迫不及待想要見到心愛的寶貝。即使回歸職場，還是希望延續母乳哺育，所以，新手媽咪只要學會關鍵4招，就能安心上班，輕鬆應對寶寶的飲食大事。

Author(s): 審稿人 – 思庭泌乳諮詢專家團隊

產後重返職場，生活也將面臨變化，托育的安排、母乳的準備、擠乳的調整、輔助器材的選擇與使用、母乳保存和加溫等皆是大學問，學會關鍵應對方法，讓自己更游刃有餘。

Key Point 1
預先做準備，回歸職場不慌亂

細心的妳，想必坐完月子就開始規劃回歸職場的準備了吧！媽媽們不妨在回歸工作崗位前１個月，就開始進行調整：

1. **倒數4週：**要將寶寶託付給親友，或是保母、托兒所照顧呢？找尋合適的人選與場所需要耗費一些時間，越早開始準備越好！
2. **倒數3週：**返回職場後，哺餵方式是否面臨改變呢？依需求調整擠乳頻率，讓身體適應恢復上班會面臨的步調變化。同時也要開始預備做好母乳的保存。
3. **倒數2週：**讓寶寶學會使用奶瓶喝奶，並和主管溝通妳的擠乳需求，及早告知讓同事有多些心理準備，多數人也都能體諒新手媽媽的辛苦。
4. **倒數1週：**進入新作息演練階段！依照恢復上班後的流程作息，調整自己和寶寶的生活步調，同時觀察孩子對托育安排的適應程度，這樣恢復上班後也能較為安心。

小叮嚀：如果媽媽想補充營養品，可以選原始菌株篩選自母乳的LC40益菌，幫助補充母乳活性、奠定寶寶保護力。

Key Point 2
向公司說明哺育需求

雖然有了寶寶不代表媽媽可以享有特權，但是很多公司也會願意給予員工支持，媽媽可以向公司說明需要擠奶的時段，並交代會利用空餘時間將工作做完，並事先備好保存母乳的工具，在雙方了解的狀況下，可以減少磨擦和誤解，也能更順利做好母乳保存，讓寶寶可以延續母乳哺育喔！

Key Point 3
選對擠乳輔助幫手，高效又便利

為維持泌乳量，建議每3~4小時擠乳一次，並考量自身的擠乳頻率和速度需求，選用電動/手動、雙邊/單邊的擠乳器，並選擇舒適的哺乳內衣，便利又減少壓迫。如果媽咪的辦公場所有兼具隱私和衛生的哺乳室再好不過，或是隨身攜帶哺乳巾也不錯，讓媽咪能不怕走光、不受地點限制隨心擠乳，並規劃好擠出來的母乳要如何保存冷藏，如果公司沒有冰箱，媽媽可自備保存母乳的小冰箱，如果還有餘力，擠乳時可從事比較靜態的文書工作，比方回電子郵件等。

Key Point 4
母奶保存Smart 4妙招

1. **乾淨的盛裝容器：**母乳袋首選推薦要符合食品級規範的母乳儲存袋或儲存瓶，母乳袋經滅菌消毒，儲存母乳才安心；若使用母乳儲存瓶，使用前務必將瓶蓋、容器等裡外徹底清洗消毒並烘乾。
2. **以一餐的份量為準：**為免盛裝量太多當餐未食用完畢只能丟棄，母乳裝袋(瓶)時，建議以寶寶1次喝的量為單位分裝，以免浪費媽咪辛苦累積的心血，亦切記不能裝太滿，以免冷凍後體積變大脹破袋子。
3. **標記日期與時間：**母乳袋上請記得標註日期和時間，並遵循「後進先出」的原則，盡量讓寶寶優先飲用新鮮的母乳，之前的母乳則作為備用。
4. **冰存與解凍的要點：**在25°C的室溫下，母乳保存時間最多存放4小時，冰箱冷藏可放4天，冷凍則達6個月，最久請不要超過12個月。冰存的位置也很重要，請置於冰箱內低溫穩定的乾淨區域(避免鄰近或接觸生鮮肉類有衛生疑慮)，而靠近冰箱門或門上，因為常開關溫度落差大，較易變質也應避免。另外，從公司將母乳帶回家時，要備好母乳保冷袋，以維持母乳的品質。

至於解凍母乳，可以前一天移至冷藏退冰，或隔著裝溫水的容器退冰，但微波爐加熱是絕對禁止的唷，一來受熱不均易燙傷寶寶，二來會破壞營養成分，也請記得，母奶解凍後不能再放回冰箱，以「當餐食用完畢」為原則！

準備好了嗎？重返職場的生活新挑戰，相信妳能游刃有餘的應對，衷心為妳喝采！

參考資料:

1. Proper Storage and Preparation of Breast Milk. (link)
2. Nursing covers: The best way to secretly breastfeed. (link)
3. Using A Breast Pump. (link)
4. How to Clean, Sanitize, and Store Infant Feeding Items. (link)
5. Smart Breastfeeding Strategies for the Working Mom. (link)
6. 母乳保存攻略（link)

立即分享

Pagination