

## 母乳喂养周 I 职场辣妈背奶秘笈

2023年8月1-7日是世界母乳喂养周，今年母乳喂养周的主题是“助力职场家庭，促进母乳喂养”。面对众多职场妈妈们，在选择背奶时，要注意些什么呢？



### 1、作为母乳妈妈，上班前我应该做哪些准备？

首先，你要选择适合自己的吸奶方式，或者手挤，或者使用吸奶器。如果使用吸奶器，你需要提前准备并学会使用。吸奶的时间在你晚上睡觉前或是宝宝入睡以后。提前吸的奶还可以冷冻起来备用（每天吸奶次数不多，冻奶也不会很多）。

其次，宝宝提前适应你不在家的日子，如果你平时很少出门，现在需要开始尝试白天每天外出一段时间，刚开始可能只有一小时，后面循序渐进渐渐拉长时间，直至数小时到大半天，也让家人学会如何照顾宝宝。

第三，宝宝可以提前2周左右适应奶瓶，最初可以拿奶瓶给宝宝自己玩，或者家人在宝宝面前用奶瓶，让宝宝模仿如何用奶瓶吸吮。（当然，奶瓶不是必须的，如果宝宝确实不愿意，随着月龄增长也可以逐渐选择鸭嘴杯、吸管杯、敞口

杯等。)

## 2、如果要背奶，我该怎么制定背奶计划？

妈妈一天的吸奶计划要根据离家的时间，也就是从出门上班到下班回家离开了多少小时来制定吸奶计划。

你可以在出门前哺乳一次，如果早上起来距离出门还有好长的时间，可以早上起床后哺乳一次，出门前再快速的哺乳一次，然后再去上班。

刚刚上班时，吸奶的时候可以吸的次数多一点，比如可以一天三次；

当你吸奶的量稳定以后，可以慢慢把三次吸奶改为两次；

随着宝宝慢慢增大，对于奶量的需求越来越小，上班背奶的次数可以减到每天只有一次（具体可参考下表）。

其他时间只要是在家跟宝宝一起的话，就继续亲喂。

背奶计划 (根据妈妈离开家的时间长短来安排，每个人都会不同)		
地点	方式	频率
出门前	亲喂	约 1~2 次
上班期间	吸奶或挤奶	刚恢复上班 3 次，间隔约 3h(约 10、12、15~16 点)
		吸奶量稳定后 2 次，间隔约 4h(约 10~11 点、15 点)
		宝宝长大，奶量变少 1 次，中午(约 12~13 点)
回家后、夜间	亲喂	不限次数

## 3、每天背奶的流程该怎么样才比较顺利？

吸奶前找好地方，有哺乳室最好，如果没有，就找一间人少的房间，中午的会议室、休息室、更衣室等都可以。如果实在没有单独的房间，也准备一块儿哺乳巾在胸前一搭，办公桌前就可以吸奶。

不建议自己偷偷去卫生间里躲着吸，一方面环境不舒服，另一方面如果外面有人排队，妈妈很着急，也不利于奶阵的产生。为宝宝储备口粮不是一件让人羞于启齿的事情，你可以大大方方让别人知道，必要时寻求同事的帮助。

吸奶时最重要的步骤就是**洗手！然后刺激奶阵！**你可以一边吸奶一边看看宝宝照片或欢乐的视频，妈妈心情放松，更容易刺激奶阵出来。

吸奶后在储奶袋写上**吸奶时间**和**奶量**，排出多余空气密封好后直接放到冰箱的冷藏室里，尽量放在靠里面的位置。下班离开单位前，把冷藏的奶取出放到冰包里，再放上事先已经冷冻的冰袋，就可以背奶回家了，路上注意尽量避免剧烈晃动背奶包。



#### 4、吸出的乳汁可以放多久？

母乳在不同环境下的存储时间可以参考下图：

母乳在不同环境下的储存时间		
保存条件	温度	储存时间
常温	25℃-29℃	4 小时最佳，6-8 小时可接受
绝缘的冰包	≤4℃	24 小时
冷藏	<4℃	3 天最佳，8 天可接受
单开门冰箱的冷冻室	-15℃	2 周
有独立门的冷冻室	-18℃	3-6 个月
深度冷冻	-20℃	12 个月

图片内容来自“国际母乳会”

注意：

- 1) “可接受”的前提是：挤奶的过程以及放置母乳的地方很干净卫生。
- 2) 乳汁在常温下如果不需要使用，最好尽快冷藏或者冷冻。
- 2) 家里的冰箱平时还有很多蔬菜水果或者肉类放置，可以用一个大的密封盒用以专门放储奶袋，避免乳汁与其他食物接触，减少污染。

#### 5、新鲜乳汁、冷藏奶、冷冻奶，我该怎么给孩子吃？

从乳汁的营养成分来看：

**亲喂乳汁 > 挤出新鲜乳汁 > 冷藏奶 > 冷冻奶 > 奶粉**

(此处可插入“母乳成分对比图”上下滑动查看)

妈妈头一天上班背回了奶，可放在冷藏室内，在第二天妈妈不在家的时间段由家人加热后给宝宝吃，如果头一天妈妈挤出奶量较多，可以放一部分在冷冻内，留下第二天的口粮在冷藏即可。

#### 6、挤出后的乳汁该如何加热？

**冷藏奶：**现在大部分家庭都可以购买到“温奶器”，只要设定好温度（40℃

左右），把奶放进去温热大概 10-15 分钟，就可以给宝宝吃了。

**冷冻奶：**提前一晚拿出来放在冷藏内化冻后（因为在冷藏室缓慢解冻比在温水中解冻乳汁中脂肪损耗要少），再在宝宝吃奶前使用温奶器用上述方法加热即可。如果比较急，也可以在流动水下快速化冻或直接用温奶器化冻加热。

不建议用开水化冻，温度太高容易破坏乳汁中的活性成分，特别是免疫物质；也不建议用微波炉加热，一方面温度过高，另一方面受热不均匀，存在烫伤风险。

如果是刚挤出的乳汁，不一定非要加热后才能给宝宝吃，特别天气炎热的情况下，宝宝喝到稍微凉凉口感的乳汁或许更喜欢呢！



当妈不易，作为职场妈妈的不易更甚，提前做好准备，妈妈们可以轻松背奶。一岁后，固体食物增加，并逐渐代替母乳成为宝宝的主要食物，妈妈的背奶压力也就小些了，也有很多职场妈妈坚持背奶到宝宝两岁左右哦！

助力职场家庭，促进母乳喂养！

护理部 李雪然  
2023-7-27