



职场妈妈“背奶”指南

◎梧州市红十字会医院 黄艺清

怀孕到分娩是每位女性最辛苦的过程，而产后重返职场的妈妈们还要面临“背奶”难题。如何在工作和母乳喂养之间找到平衡？这份全流程攻略用大白话拆解每个步骤，让你轻松掌握科学背奶的方法。

首先，准备工作要做好。

1.工具清单。（1）吸奶器：优先选电动双边款，两边乳房同时吸奶能省一半时间。别买手动款，用久了手腕酸到怀疑人生。（2）储奶袋/瓶：选用食品级材料制成的储奶袋或玻璃瓶，密封性要好。储奶袋适合冷冻（装奶时留2cm空隙，冻住后不会胀破），储奶瓶适合冷藏。记得用记号笔标上日期和奶量，避免喝过期奶。（3）保温包+蓝冰：提前把蓝冰冻硬，装进保温包能保冷6小时以上。上下班路上靠它保鲜，比普通冰袋靠谱多了。（4）清洁用品：奶瓶刷、清洗剂、消毒锅是必备。每次吸完奶马上洗干净，别偷懒，否则容易滋生细菌。

2.心理准备。（1）提前和领导沟通吸奶时间（比如上午10点、下午2点各一次），找个安静私密的地方（会议室、母婴室都行）。（2）提前教会家人解冻和热奶的方法，避免自己手忙脚乱。

其次，挤奶时间和频率很重要。

1.挤奶频率。（1）每天至少挤3~4次，最好和宝宝吃奶时间同步（比如宝宝每3小时吃一次，你也每3小时挤一次）。（2）上班前先亲喂一次，既能缓解胀奶，又能让宝宝吃饱。

2.挤奶步骤。（1）洗手：用肥皂搓20秒，指甲缝也要洗干净。（2）热敷+按摩：用温毛巾敷乳

房5分钟，然后用手指从乳房外围向乳头方向轻轻打圈按摩，刺激奶阵（就是突然感觉有奶流出来）。

（3）开始吸奶：选个舒服的姿势（坐着或站着都行），把吸奶器喇叭口对准乳头，调整吸力到自己觉得不疼的档位。每侧乳房持续泵奶约5分钟，交替进行，每次操作约30分钟，或者直到奶流变慢。（4）清洁消毒：吸完奶马上拆洗吸奶器配件，用开水烫5分钟，或者放进消毒锅煮10分钟。

储存母乳也有讲究。

1.保存时间。（1）常温：15~25℃能放4~8小时，25℃以上只能放2小时。夏天高温天别冒险，直接冷藏。（2）冷藏：冰箱冷藏室（2~4℃）能存3天，放冰箱最里面，别放门口（开关门容易升温）。（3）双门冰箱独立冷冻室：冷冻室（-18℃以下）能存3~6个月，越深冻层保存时间越长。注意：反复解冻的母乳营养会流失，所以尽量按宝宝一顿的量分装（比如120ml一袋）。

2.储存细节。（1）新挤的母乳别直接倒进之前存的奶里，容易变质。（2）冷冻母乳时，把储奶袋平铺在冰箱里，冻硬后像书一样叠起来，省空间。（3）按“先存先喝”的原则，每次拿最早存的那袋。

最后，掌握正确的解冻方法很重要。

1.冷藏室解冻。提前一晚把冷冻母乳从冷冻室移到冷藏室，第二

天就能直接用，营养保留最完整。

2.温水解冻。把储奶袋放进40℃左右的温水里，轻轻摇晃加速解冻。注意水温别超过40℃，否则会破坏营养。

千万别用微波炉解冻！微波炉加热不均匀，容易烫伤宝宝，还会让母乳里的免疫成分失效。喂奶前轻轻摇晃奶瓶，让分离的脂肪和奶液混合均匀。用手腕内测试温，感觉和体温差不多就行。注意，解冻后的母乳需要在24小时内喝完，避免长时间放置，以防细菌滋生。喝不完就倒掉，别重复冷冻。

针对母乳喂养中的一些常见问题，也有解决办法。

1.奶量不足

解决方法：多喝水（每天8杯）、多吃蛋白质（鸡蛋、鱼肉、豆腐）。增加挤奶次数，比如从每天3次加到4次，刺激乳房多产奶。最重要的，别焦虑！压力大反而会回奶，可以通过听音乐、看宝宝照片等方式放松心情。

2.乳房胀痛或硬块

解决方法：用温毛巾热敷，然后顺着硬块方向按摩，再用吸奶器吸出乳汁。如果发烧、乳房红肿，可能是乳腺炎，赶紧去医院，别自己瞎处理。

3.吸奶器用着疼

解决方法：检查喇叭口尺寸是否合适（乳头和喇叭口之间留1~2mm空隙）。吸力别开太大，从低档慢慢往上调，找到自己舒服的力度。

背奶是一场持久战，别给自己太大压力。只要掌握科学方法，职场妈妈也能兼顾工作和母乳喂养。记住：宝宝需要的不仅是母乳，更是妈妈的爱和陪伴。坚持不下去的时候，想想宝宝喝到母乳时满足的笑容，一切都是值得的！◎