

營養部

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座23樓

電話：(852) 2855 6000

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

敬請預約

港島東

養和李樹芳樓

香港筲箕灣阿公岩村道5號5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

查詢或預約，歡迎聯絡我們



懷孕及哺乳期的 營養須知



DIET005B.H/C-09-032024

懷孕期飲食原則

在懷孕期間保持良好的營養，對孕婦和胎兒的健康非常重要。胎兒要健康成長，全賴媽媽所提供的營養，故保持良好的飲食習慣，是懷孕的重要元素。

健康懷孕指引

- 適量飲食可以確保體重穩步增長
- 飲食均衡及多元化，從五大食物類別中選取不同食物
- 注意鈣質、鐵質、葉酸、維他命D及奧米加三脂肪酸的攝取量
- 減少進食高飽和脂肪、高添加鹽和高添加糖的食物
- 避免吸煙和減少飲用酒精飲品
- 每日最少喝8杯水
- 每日或大部份日子運動30分鐘



應進食多少食物？

孕婦在懷孕首三個月並不需要額外增加能量，而懷孕中期(第四至六個月)每天應增加300千卡的能量，在懷孕後期(七個月後)則每天增加450千卡的能量攝取量。

何謂300千卡

- 1杯乳酪 + 1個蘋果 + 8粒合桃
- 1個橙 + 10粒杏仁 + 3塊麥餅乾
- 1片花生醬麵包 + 1個奇異果
- 2/3碗白飯 + 1隻雞蛋 + 蔬菜
- 1碗米粉 + 2兩瘦肉



應增加多少體重？

懷孕時體重適量增加，對孕婦和胎兒的健康都有益處。所有孕婦在早孕期間應最多只增加1至2公斤(2至4磅)重量。而在中至後孕期間理想的體重增幅應按個人在**懷孕前**的體重指數(Body Mass Index，簡稱BMI)計算。

$$\text{體重指數 (BMI)} = \frac{\text{懷孕前體重(公斤)}}{\text{身高(米)}^2}$$

解說BMI

BMI是用來評估普通人的體重狀況。下表列出一般亞洲人口的BMI範圍，以及相應的體重狀況。

BMI (公斤/米 ²)	體重狀況
<18.5	過輕
18.5至22.9	正常
>23	過重

懷孕期間理想的體重增幅

孕婦可根據自己懷孕前的體重和體重指數，按下表得出懷孕期間的理想體重增幅。

體重指標BMI (公斤/米 ²)	單胎		雙胞胎
	第四至十個月每週總增重	懷孕期總增重	懷孕期總增重
太輕 <18.5	每星期0.5(0.4至0.6)公斤 (1(1至1.3)磅)	12.5至18公斤 (28至40磅)	數據不足 未能制定準則
標準 18.5至24.9 (亞裔人士18.5至22.9)	每星期0.4(0.3至0.5)公斤 (1(0.8至1)磅)	11.5至16公斤 (25至35磅)	17至25公斤 (37至54磅)
過重 25至29.9 (亞裔人士23至24.9)	每星期0.3(0.2至0.3)公斤 (0.6(0.5至0.7)磅)	7至11.5公斤 (15至25磅)	14至23公斤 (31至50磅)
肥胖 >30 (亞裔人士>25)	每星期0.2(0.2至0.3)公斤 (0.5(0.4至0.6)磅)	5至9公斤 (11至20磅)	11至19公斤 (25至42磅)

* 計算假設懷孕首三個月早期體重增加0.5至2公斤(1.1至4.4磅)

資料來源：Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines, Institute of Medicine, 2009

計算體重增幅例子

Amy身高1.6米，懷孕前體重50公斤。她的體重指數為19.5公斤/米²(50/1.6²=19.5)。懷孕期間的目標體重如下：

懷孕前	體重目標			
	早孕期	中孕期	後孕期	妊娠期 完結
50公斤 (110磅)	51至52 公斤 (112至 114磅)	56至57 公斤 (123至 125磅)	61至62 公斤 (134至 136磅)	61.5至 66公斤 (135至 145磅)
BMI=19.5 公斤/米 ²				

計算你的體重增長

按懷孕前的體重和身高來計算你的BMI

體重 _____ 公斤	我的BMI是 _____
身高 _____ 米 ²	

選擇合適的體重指數類別

		理想體重增幅	
	BMI (公斤/米 ²)	中至後孕期	總妊娠期
<input type="checkbox"/>	<18.5	每星期0.5公斤 (1.1磅)	12.5至18公斤 (28至40磅)
<input type="checkbox"/>	18.5至22.9	每星期0.4公斤 (0.9磅)	11.5至16公斤 (25至35磅)
<input type="checkbox"/>	>23	每星期0.3公斤 (0.7磅)	5至9公斤 (11至20磅)

填寫您體重增加的目標：

早孕期	中孕期	後孕期	妊娠期完結

體重穩定增加對懷孕十分重要。如增幅不足，可能反映孕婦缺乏足夠營養促進胎兒正常健康發展，並增加早產和胎兒有先天缺陷的風險；相反，過份增加會導致高血壓、妊娠糖尿病、分娩併發症及其他長期健康問題。因此，進食合適的食物及正確份量非常重要。



食物選擇

均衡飲食的關鍵在於從各食物類別中選取不同食物，確保母嬰在懷孕和母乳餵哺期間有足夠營養。



食物種類	婦女	孕婦(中後期)	哺乳期婦女	進食份量例子
五穀類 *全穀類含有豐富的維生素及纖維，可以增加飽腹感，亦有助減少便秘	3至4碗	3.5至5碗	4至5碗	飯1碗 = 通心粉/意大利粉1碗半 = 麵1¼碗/米粉1碗 = 麵包2片 = 粥/麥片2碗
蔬菜類 *多吃鐵、鈣、胡蘿蔔素含量較多的深綠色蔬菜	1碗半	2碗	2碗	菜/蘑菇(熟)1碗 = 沙律菜(生)2碗 = 蔬菜汁1½杯
水果 *不同顏色的蔬菜水果，以攝取多種營養素和植物化學物	2至3個	2至3個	3個	中型橙/蘋果/梨一個 = 大型生果(香蕉)半個 = 布祿/奇異果2個 = 水果(粒狀/切粒)半杯 = 乾果1½湯匙
肉類、家禽、魚類或代替品 *選擇去皮、去脂肪的肉類 *非油炸和低鹽的豆製品 *選擇水銀含量低的魚類 *避免醃製及高鹽加工食物	5至6兩	5至7兩	7至8兩	肉(生)1兩/40克 = 一隻麻雀牌大小 = 煮熟的肉30克 (約1個乒乓球大小) = 雞蛋1隻 = 豆腐1/3磚 = 煮熟的黃豆約4湯匙 = 其他煮熟的豆類 約6至8湯匙
奶類及代替品 *宜選擇低糖、低脂或脫脂	1至2杯	2至3杯	3杯	牛奶/高鈣豆奶/杏仁奶1杯 240毫升 = 乳酪 150克(1盒) = 芝士(2片) = 板豆腐半磚
油脂、糖、鹽 *宜採用植物油及加碘食鹽	適量攝取			每餐不多於兩茶匙油，全日少於6茶匙油
流質 (咖啡、濃茶、酒、汽水除外)	6至8杯	8杯	8至10杯	包括水、牛奶、清湯、果汁

特別營養需要

飲食要健康和均衡，應按建議份量進食各類食物，讓孕婦攝取足夠熱量，適量增重，並吸收母體所需的營養。孕婦對多種重要營養素的需求增加，應特別注意以下需要：

葉酸

葉酸是維生素B的一種，有助預防孕婦貧血，亦是細胞生長的關鍵營養素。懷孕初期如攝取不足，有可能會導致胎兒的神經系統發展異常及患上神經管缺陷。

營養師建議懷孕婦女每日攝取**600微克**葉酸。如計劃懷孕的婦女，宜每日吸收**400微克**，有助懷孕初期的胎兒發展。

綠葉蔬菜、豆類、種子、肝臟、添加葉酸的穀物及果汁，均含豐富葉酸。

含葉酸之食物

食物	份量	葉酸(微克)
乾豆	60克	130
菠菜	90克	80
豌豆	90克	50
薯仔	180克	45
橙	1個(中型)	50
橙汁	1杯	40
添加葉酸穀物	1碗	100
全麥麵包	2片	40

鐵質

鐵質是紅血球的主要元素。紅血球負責向胚胎輸送氧氣及促進胎兒腦部正常發展。懷孕婦女對鐵質的需求增加，用以供給胎兒所需，並預防患上缺鐵性貧血。攝取足夠的鐵質，有助為胎兒儲備出生後首六個月所需的鐵質及補充孕婦生產時的血液流失。

懷孕婦女每日鐵質建議攝取量為**27毫克**。

肉類、魚類、貝殼類、蛋類和家禽含豐富鐵質。其他高鐵質的非動物製品包括豆類、果仁、種子、豆腐、綠葉蔬菜、添加鐵質的果汁及穀類早餐。動物類食物的鐵質較易為人體所吸收，而同時進食或飲用含豐富維他命C的綠葉蔬菜、水果及果汁，有助鐵質吸收。相反，咖啡及茶會減低鐵質吸收。

含鐵質之食物

動物類食物	常用可食用份量	鐵質(毫克)
蜆	85克 約3安士 (煮熟)	23.7
*豬肝		15.2
蠔		7.8
青口		7至11
牛肉		2.8
沙甸魚		2.2
雞肉/豬肉		0.9
三文魚		1.1

* 孕婦應避免進食肝臟，因為肝臟含有大量維他命A，容易因攝取過量而影響胎兒正常發展。

非動物類食物	常用可食用份量	鐵質(毫克)
硬豆腐	1/3磚(100克)	2.7
添加鐵質早餐 穀類食品	半杯	2至3
藜麥(生)	42毫升(1/4杯)	1.9
焗薯(連皮)	1中型	2.8
菠菜(煮熟)	125毫升(半杯)	3.2
紅腰豆/雞心豆(煮熟)	125毫升(半杯)	2至2.5
無花果乾/西梅乾	5粒	0.8至1
西蘭花(煮熟)	125毫升(半杯)	0.7

碘質

碘是人體新陳代謝和維持甲狀腺功能的必要元素，由於胎兒的生長和腦部發育必須要有足夠的碘，建議懷孕期間每天要攝取**220微克**碘質。如缺乏碘質，會損害胎兒發育中的腦部及神經系統。

研究發現大部份本地孕婦透過膳食攝取的碘不足。衛生署建議懷孕及哺乳婦女需要考慮服用含碘的孕婦多種維生素及礦物質補充劑，以預防缺碘。

含碘質食物

食物	份量	約含碘質(微克)
加碘鹽	5克	150
青口	100克	140
海帶	1克	2,600
蝦	100克	44
紅衫魚/馬頭魚	100克	35
紫菜小食	1克	34
乳酪	100克	29
脫脂奶	250毫升	20
罐頭沙丁魚	100克	19
雞蛋	1隻	18

* 海帶的含碘量非常高，每星期不應吃多於一次，以免影響甲狀腺功能。

鈣質

鈣質有助骨骼和牙齒生長。母親從飲食中吸收的鈣質如未能滿足胎兒所需，胎兒便會從母親的骨骼儲備庫攝取，引致母體鈣質流失，增加日後患上骨質疏鬆的風險。因此，攝取足夠鈣質對母嬰的長遠骨骼健康尤其重要。

若孕婦年齡介乎19至50歲，建議每日攝取鈣質**1,000毫克**；如19歲以下，每日建議攝取量為**1,300毫克**鈣質。

奶類食品如牛奶、芝士和乳酪含豐富鈣質，孕婦應每天食用2至3份。非奶類高鈣食品包括沙甸魚(連骨)、板豆腐、深綠色蔬菜、堅果、豆類和加鈣豆漿。

含鈣質食物

動物製品	份量	鈣(毫克)
全脂牛奶	1杯	276
脫脂牛奶	1杯	300
乳酪	1杯	160
芝士	1片	143
沙甸魚(連骨)	100克	240
板豆腐	100克	320

非動物製品	份量	鈣(毫克)
椰菜	1碗	158
西蘭花	1碗	72
杏仁	20粒	80
芝麻	30克	300
豆漿	1杯	25
加鈣豆漿	1杯	400

維生素D

要從食物中吸收鈣質，人體需要有足夠的維他命D。建議孕婦每天要攝取**600IU(國際單位)/15微克**維他命D。

雖然某些食物如油性魚類、蛋類和牛奶含少量維他命D，但要從飲食中攝取足夠每日所需的維他命D並不容易。

含維生素D食物

食物	份量	維生素D(IU)
三文魚	85克	440
吞拿魚(罐裝)	85克	160
蛋黃	1隻	40
添加維生素D牛奶	1杯	112至124
添加維生素D果汁	1杯	136
蘑菇(未煮)	1碗	40

維生素D最主要是透過陽光中的紫外線照射皮膚後在體內合成，曬太陽能幫助孕婦攝取維他命D，建議每週兩次10至15分鐘接觸陽光以滿足日常所需。為了避免酷熱和皮膚受紫外線的損害，曬太陽的最佳時間為上午10:30前和下午3:30後。這段時間內輕鬆散步不但可攝取維他命D，亦可作為懷孕期間的恆常運動。

奧米加3脂肪酸 (DHA)

DHA屬奧米加3脂肪酸，有助胎兒腦部及眼部發展並減低早產的風險。建議懷孕婦女每日攝取最少**200毫克**DHA。

三文魚、沙甸魚及吞拿魚等深海魚類能提供豐富的DHA與其他奧米加3脂肪酸。

含DHA食物

食物	份量(已煮熟)	DHA(毫克)
三文魚(野生)	85克	1,215
三文魚(飼養)	85克	1,238
沙甸魚(連骨)	85克	433
沙甸魚(罐頭，油浸)	85克	190
沙甸魚(罐頭，鹽水浸)	85克	86
添加DHA蛋類	1隻	168

建議懷孕婦女每週食用兩份魚類以攝取足夠DHA及其他奧米加3脂肪酸，促進母嬰健康。

水分及流質

除了均衡飲食外，孕婦亦要確保懷孕期間吸收足夠水分，選擇合適飲料亦同樣重要。

孕婦於妊娠期間需向胎兒提供大量營養及血液，並為生產時失血作好準備，故此血液量會隨妊娠期增加。建議懷孕期間吸收足夠水分，以配合血液量的增加。

孕婦應每日飲用**最少8杯飲料**，尤以清水為最佳。其他飲品如牛奶、豆漿、新鮮果汁、新鮮蔬菜汁及湯類，可助每日吸收鈣質及滿足進食菜類的需要。

孕婦應盡量避免飲用高糖及高鹽飲品，當中包括汽水、紙包飲品、罐頭湯或其他高鹽分湯類。高糖飲品會影響血糖水平，增加患上妊娠糖尿病的風險；高鹽飲品會影響血壓，導致腫脹及水腫。

懷孕期常見問題

1. 我可否飲酒？

現時並未有懷孕期間飲酒份量的安全標準，所以建議**懷孕盡量避免飲酒**。懷孕期間飲酒，會對胎兒腦部、臉部、心臟及其他器官造成無可逆轉的影響，切記不宜。

2. 咖啡因有何問題？

攝入過多咖啡因有可能增加流產及嬰兒體重過輕的風險。懷孕期間咖啡因需較長時間分解，故每日應吸收不多於**200至300毫克**。咖啡因常見於咖啡、茶類、汽水、朱古力及某些藥物，含量視乎濃度及飲品種類而定。建議盡量減少攝取量或選擇不含咖啡因的飲料。咖啡因的耐受程度因人而異，建議諮詢醫生及營養師的意見。

常見食物及飲品的咖啡因含量(毫克)

沖煮咖啡1杯(6安士)	110至170
港式咖啡1杯(8安士)	220至380
港式奶茶1杯(8安士)	73至220
即溶咖啡1杯(6安士)	57
特濃咖啡1杯(4安士)	82至170
可樂1罐(12安士)	11至69
茶1杯(6安士)	26至36
黑朱古力(1.5安士)	30
可可粉1湯匙	12



3. 人造代糖是否安全？

胎兒可經胎盤吸收若干人造代糖及低卡路里代糖。惟現時未有證據顯示**適量攝取**代糖對胎兒有害。但若孕婦有苯酮尿症(PKU)，則不可用阿斯巴甜代糖。

4. 魚類含水銀，食用魚類是否安全？

部分魚類含有水銀(甲基汞)，攝入過量會損害胎兒及嬰幼兒發育中的神經系統。

然而因為魚類含豐富優質蛋白質、碘質、維他命D及奧米加3脂肪酸，美國食物及藥物管理局(FDA)建議孕婦或哺乳期婦女每週可食用**8至12安士**水銀含量較低的各種魚和海鮮，以助胎兒及嬰幼兒的成長和發育。1份魚類約4安士(112克)，即每週可吃2到3份。

水銀含量較低的魚：

三文魚、沙甸魚、池魚、大口鮫(鯖魚)、紅衫魚、秋刀魚、鱈魚、鯨魚(草魚)、鱈魚、烏頭、馬頭、木棉(大眼雞)等

避免進食水銀含量較高的魚類：

鯊魚、劍魚、旗魚、大王馬鮫魚、藍鰭吞拿魚、大眼吞拿魚、長鰭吞拿魚、黃鰭吞拿魚、金目鯛、橘棘鯛、波魴、單帶海緋鯉(秋姑、鬚哥)或其他體型較大的捕獵魚

*基於食物安全原則，宜適量進食及輪流選擇不同類型水銀含量較低的魚類，以減低風險

魚類水銀含量(世界衛生組織)

魚類品種	水銀含量 (微克/公斤)	水銀含量 (微克/100克)
大口鮫	213	21.3
石蚌	161	16.1
黃鰭吞拿魚	114	11.4
紅魚	106	10.6
老鼠班	101	10.1
青衣	95	9.5
桂花魚	91	9.1
頭鱸	90	9.0
撻沙	75	7.5
馬頭	73	7.3
白鱈	71	7.1
大口鱸	69	6.9
芝麻斑	66	6.6
馬友	65	6.5
紅魷	60	6.0
青斑	57	5.7
秋刀魚	56	5.6
紅衫	54	5.4
東星斑	52	5.2
龍躉	51	5.1
鯪魚	39	3.9
龍躉	39	3.9
鱸魚	38	3.8
三文魚	34	3.4
沙丁魚	31	3.1
油甘魚	31	3.1
九肚	17	1.7

註：每100克魚類約3.5安士。成人1份約4安士(112克)，每週可吃2至3份水銀含量較低的魚

5. 假如但我沒有胃口？

孕吐會影響食慾，尤其在懷孕早期。要處理噁心及嘔吐，並為孕婦和胎兒提供充足養分，可以：

- 少食多餐，飢餓會令孕婦噁心加劇
- 進食乾身食物，如多士或鹹餅乾
- 選擇味道清新的食物，如蘋果、芹菜、薑、薄荷製食物及飲料
- 避免進食肥膩食物或以油膩汁料烹調的食物
- 避免接觸令自己不適的氣味和食物，氣味濃烈的食物會令噁心加劇，而熱食比冷食的味道更濃烈。進食時環境舒適，或與家人朋友一起用餐，有助改善食慾

胃灼熱會影響食慾，常見於懷孕後期。改善方法如下：

- 少食多餐
- 進食時坐立端正
- 徹底咀嚼食物
- 穿著鬆身衣服
- 用餐後不宜俯臥或屈身
- 避免進食肥膩及辛辣食物
- 避免飲用如茶、咖啡、汽水及朱古力等含咖啡因的飲料
- 進食時環境舒適，放鬆心情有助改善胃灼熱

6. 還可以吃加工肉類嗎？

可以，惟個別雪藏及即食肉類(熱狗、午餐肉、熟食肉品)宜徹底煮熟方可進食，避免感染李斯特菌。李斯特菌可在冰箱滋生，能嚴重影響孕婦、胎兒及新生嬰兒健康。未經巴士德消毒的芝士及含未煮熟奶類製品或蛋類的急凍甜品，亦容易受李斯特菌感染。

7. 我應做多少運動？

運動乃健康生活的重要部份，孕婦宜大部份日子保持最少運動30分鐘的習慣。

運動有助減壓，改善睡眠及容易疲累的情況。懷孕期間持續運動亦有助改善腫脹及便秘，提升食慾並幫助身體吸收足夠營養。此外，運動有助體重管理，孕婦可於分娩後加快回復懷孕前的體重及身段。

懷孕期間，身體會經歷多項轉變，可能會影響孕婦的體能活動。嬰兒在體內日漸成長，孕婦體重增加令骨盆及下背受壓，影響平衡。關節亦會變得較為鬆動，宜小心照料以免受傷。牽涉急停動作的劇烈運動尤其不宜。懷孕期間靜止心率加快，活動時較以往費力，容易疲倦，宜量力而為。如感氣喘、痛楚、過熱、昏厥、頭暈，應多加休息。

適合懷孕期間進行的運動包括：

- 散步
- 游泳
- 園藝
- 行樓梯
- 踏健身單車
- 孕婦運動班
 - 瑜伽
 - 普拉提運動
 - 跳舞
 - 輕度阻力訓練
- 輕鬆健康操

懷孕期間與家人或朋友一同運動，能獲得更多支持和鼓勵，亦能樂在其中。

8. 懷孕時可否茹素？

孕婦懷孕期間可繼續茹素，只要細心安排，素食餐單亦可確保母嬰有足夠營養。多攝取含豐富蛋白質、鐵質、鈣質及維他命B12的食物。一如其他健康餐單，集中選擇多款來自五大食物類別的營養食物：五穀方面可選擇含豐富營養及蛋白質的全穀類食物，並多吃蔬果；以含豐富蛋白質、維他命及礦物質的蛋類、豆類、種子及果仁取代同等份量的肉類；以及以含豐富鈣質的豆腐、加鈣豆漿、果汁及穀類早餐代替奶類食品。

如對懷孕期間的營養需要有其他疑問，可向本院註冊營養師查詢。

哺乳期飲食原則

- 飲食均衡，多進食有營養價值的食物
- 每天需要額外**350至500千卡**
- 哺乳期需特別注意下列營養素的攝取*：
 - 維他命D (600IU)
 - 鈣質 (1,000毫克)
 - 奧米加-3 脂肪酸 (DHA 200至300毫克)
 - 碘質 (290微克)
 - 鐵質 (9毫克)
 - 葉酸 (500微克)
- 多喝水 (約8至10杯)，每天飲少於兩杯含高咖啡因的飲品
- 不要吸煙、避免飲酒

* 食物來源可參考第9至14頁

母乳餵哺的好處

嬰兒方面	母親方面
<ul style="list-style-type: none">• 嬰兒的理想營養，成分會隨嬰兒成長而改變• 容易消化吸收，減低腹瀉和便秘風險• 含有抗體和免疫球蛋白<ul style="list-style-type: none">- 有助嬰兒的腸道健康- 預防食物過敏及提升免疫力• 日後肥胖比例較低• 安全感• 新鮮、衛生和安全	<ul style="list-style-type: none">• 增進母子間親情交流• 燃燒懷孕時積聚的脂肪，有助回復產前體重• 幫助子宮收縮• 減低乳癌和卵巢癌機會• 有助血糖控制並預防糖尿病• 改善產後骨質密度和減低更年期骨折的風險• 自然避孕作用• 省時省錢方便又環保

母乳餵哺的嬰兒應額外補充維他命D

美國兒科學會AAP建議接受全母乳或每天攝取少於1,000毫升嬰兒配方奶粉的嬰兒，應從出生後的首數天開始至12個月大，每天補充**400 IU維他命D**。



擠出來的母乳應如何貯存？

- 擠出來的母乳可貯存在密封的儲奶袋或奶瓶內冷藏
- 貯存前，請在容器上標明日期和時間
- 每份儲存最好是寶寶約一餐的食量，因為每餐吃剩的母乳不可再次冷藏，必須棄掉
- 存放時間會因不同溫度而有分別，應依照指引貯存：

	新鮮擠出的母乳	已溶解的冰奶
室溫 (25°C或以下)	4小時	1至2小時
冰袋加冰種	24小時	—
雪櫃冷藏格 (4°C)	4天	從冰奶完全溶解開始計算：1天
冰格 (-18°C或以下)	6個月	不可再次放回冰格

*母乳宜存放於雪櫃的上層位置，而未經煮熟的食物應分開放下層。母乳不宜放於溫度不穩定的門架上。

Family Health Services, Department of Health. WHO/UNICEF 2009