

# 上班族 如何持續哺餵母乳



## 回職場的準備：

1. 要學會擠乳。
2. 建議穿哺乳內衣上班。
3. 買攜帶方面的擠乳器。
4. 溢乳墊(需要時)，要勤更換。

## 擠奶時機：

上班前、中午、下班前、工作空檔。

## 奶水儲存容器選擇：

- 玻璃：易清洗，拿取方便，但要小心摔破。
- 聚乙烯(polyethylene, PE)：母乳袋可能在裝取的過程不易處理，另外有破洞的可能性。
- 聚丙烯(polypropylene, PP)：為稍有彈性的不透明塑膠瓶，在刷洗過程中可能會有刷痕，而讓髒東西附著在其中。
- 聚碳酸酯(polycarbonate, PC)：為透明的硬塑膠奶瓶。

依據主婦聯盟94年5月20日所發佈的資料顯示塑膠奶瓶含有PC材質，使用過程可能會釋出有害物質「雙酚A」，建議改使用玻璃或PP、PE材質的奶瓶。