

## ■具体的な搾乳方法■

### ①手による搾乳

- ・手洗いをして清潔な手で行いましょう
- ・写真のように親指・人差し指を使って乳輪部周辺を圧迫しましょう
- ・片方 **10分ずつ**搾乳し、30分以内に終了しましょう（手動搾乳器の場合も同じ）
- ・肩こりや手首の痛みを伴うことがあります。リラックスして行いましょう



### ②搾乳器による搾乳（電動搾乳器、手動搾乳器）

- ・手洗いをして清潔な手で行いましょう
- ・両方のおっぱいで同時に搾乳をしましょう（電動搾乳器の場合約10分）
- ・片方 **10分ずつ**搾乳しましょう（手動の搾乳器の場合）
- ・搾乳圧は快適な搾乳圧に自己調整しましょう
- ・使用後は搾乳器を洗浄し、消毒しましょう

電動搾乳器



手動搾乳



## ■母乳の保存、解凍、加温■

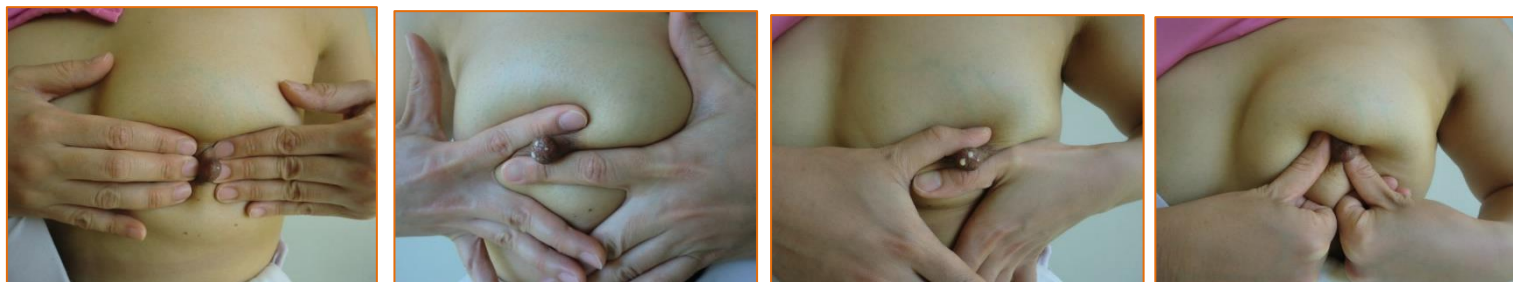
- ・搾乳した **日**に**ち**と**時間**を書き、搾乳後すぐに冷蔵・冷凍しましょう
- ・冷蔵母乳は **24時間以内**に使用しましょう
- ・冷凍母乳は、母乳パックに入れて **1か月～3か月**保存可能です
- ・冷凍母乳は、**解凍後24時間以内**に使用しましょう
- ・解凍は**流水**・または**微温湯**で解凍しましょう
- ※熱湯や電子レンジ解凍はできません
- ・加温は**お湯・水1：1**の温度です。一度加温した母乳は再利用できません



授乳が難しい場合でも、母乳分泌を増やすことができます。赤ちゃんの自然な吸てつ行動を再現し、母乳の分泌を促進することができます。  
詳しくはスタッフまでどうぞ

## ■乳房のセルフケア■

### 乳輪のむくみの取り方



授乳の直前に、指頭か指の腹を乳輪の部分に当てて、痛くない程度に自分に向かってしっかり圧迫したまま**1分以上キープ**しましょう。  
乳輪が柔らかくなって赤ちゃんが吸い着きやすくなります。

## ■こんなときどうする？■



赤ちゃんがおっぱいを飲むときに乳頭に痛みを感じます。

浅吸いの可能性があります。授乳方法をもう一度見直しましょう！詳しくはP85を！



おっぱいが張っていて、赤ちゃんがうまく乳房に吸い着けません。

RPS法や搾乳をする要領で乳輪を柔らかくして授乳してみましょう！詳しくはP86～87を！



乳房の一部にしこりがあります。授乳の後も治りません。

しこりの近くに赤ちゃんの下顎がくるように抱き方を変えましょう。抱き方の確認をしたいときはP84を！しこりの場所を軽く手で圧迫し、飲み取ってもらいましょう！



しこり部分を揉むのは刺激になって逆効果ですよ。



乳頭の先にニキビ状のものができました。  
痛みがあります。



それは「白斑」です。母乳が詰まっている可能性があります。深く吸ってもらうとよくなります（方法は P85）。乳頭マッサージや搾乳も効果的です！（方法は P86）

無理に白斑を取ろうとすると、乳頭を傷つけ悪化することがあります。



以上の対処法をしても、症状が改善されない場合は、早めのケアが必要です。  
お電話での相談や育児サポート外来の受診をおすすめします。



## ■乳腺炎について■

乳房・乳頭痛、しこりの痛み、乳房の発赤、発熱は乳腺炎の可能性があります。  
対処方法は乳管開通（手での搾乳）と赤ちゃんに深く吸ってもらうことです。  
詳しくは P84～87 を確認してみましょう。  
それでもダメならお電話での相談や育児サポート外来の受診をおすすめします。



## (8) ミルクの作り方

### ○必要物品

ミルク、専用スプーン、哺乳瓶、乳首、乳首入れ、お湯(沸騰後の70℃以上)、専用ブラシ、消毒用の鍋または薬剤消毒用容器、液体消毒剤など

\*乳首は赤ちゃんの状態によってサイズがありますので、ご相談ください。

### ○手順

- ①ミルクを作る前には手をきれいに洗いましょう。
- ②調乳用の器具は消毒して使いましょう
- ③お湯を哺乳瓶に入れます  
沸騰後の70℃以上のお湯を、哺乳瓶の出来上がりの約半量を入れます。
- ④粉ミルク専用のスプーンとすりきりを使い、説明書どおりの量を正確に測って③の哺乳瓶に入れます。
- ⑤哺乳瓶を軽く振って溶かし、70℃くらいに冷ましたお湯を出来上がり量まで入れます。(泡の下で目盛を合わせます)
- ⑥温度を確かめます。ミルクを数滴腕の内側に落とし、肌の温度と同じかやや温かく感じる程度になるまで流水で瓶を冷ましましょう。

### ※哺乳瓶でのミルクの飲ませ方

赤ちゃんが空気を飲みこまないよう、瓶の底を高くして乳首がいつもミルクで満たされているようにします。少し頭を高くして抱き、顔を見て話しかけたりしながら飲ませましょう。飲み終わったら、げっぷを出してあげましょう。



### ※器具の消毒方法

消毒方法には主に3つの方法があります。長く続けられるものを選びましょう。

- ①**煮沸消毒**：大きめの鍋に、器具が全て隠れる程度の水を入れ、10分間（ゴムは熱に弱いので3分間）煮沸します。
- ②**つけおき消毒**：消毒液に浸しておきます。  
各商品の説明書をよくお読みください。
- ③**電子レンジ消毒**：専用ケース・バックなどを使用します。  
各商品の説明書をよくお読みください。

