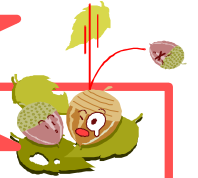




専門・認定看護師会だより

2013.11 vol.10.



「母乳育児をしたい! でも・・・」お子様が入院されていたり、お母様の仕事があるなど様々な理由で直接授乳ができない方もいらっしゃると思います。正しい搾乳の方法・母乳の取り扱い方を知って頂き、母乳育児に役立てていただければと思います。

なお、お母様の体調やお子様の病気によっては母乳育児ができない場合もありますので、主治医にご相談ください。

搾乳方法について

- ① 乳首を傷付けないように爪は短く切っておきましょう。
- ② 石鹸できれいに手を洗いましょう。
- ③ 母乳を受ける容器(哺乳瓶)は、消毒したものを使用してください。
消毒方法には、電子レンジ・次亜塩素酸を含む食器用の消毒液・煮沸消毒などがあります。
- ④ 母乳育児継続には1回の搾乳量よりも、1日の搾乳回数を6回以上にすることが大切だと言われています。



母乳保存パックについて

母乳保存パックは、ベビー用品を置いているドラッグストアやベビー用品を扱う量販店で販売されています。

- ① 母乳保存パックを開封し広げる時に、パックの内側を触ったり、息を吹き込まないようにしましょう。
- ② パックを閉じるときは中の空気を抜いて封をし、付属のラベルにお子様の氏名、搾乳日と時間、量を忘れずに記入しましょう。
- ③ 母乳は冷凍すると膨張するため、母乳保存パックの3/4以上は入れないようにします。
母乳の入れすぎは、母乳保存パックの破損の原因になりますので注意しましょう。
- ④ 母乳保存パックを凍らせる際は、袋を寝かせて平らな形で冷凍してください。パックが平らな形の方が、保存時の袋の破損を防げます。
- ⑤ 冷凍母乳を運搬する際は、解凍しないように保冷剤や氷を入れた保存容器に入れてください。一度、解凍した母乳は、成分の変化や感染防止のため、解凍後24時間以内に使用してください。

母乳の解凍・加温について

- ① 母乳は冷蔵庫での自然解凍か、保存パックを37.0℃以下の流水にさらして解凍します。
- ② 母乳を温める場合は体温以上(37.0℃程度)に温めないようにしましょう。40℃を超える熱湯の使用は、母乳中の一部の成分が失われてしまいます。
- ③ 電子レンジは温まり方にムラが出るので使用しないようにしましょう。
- ④ 母乳をあげる時には、母乳ボトル/母乳保存パックを優しく振り、分離した乳脂肪を混ぜ合わせてください。



ラベルを貼る

平らに凍らせる

◆搾乳後1時間以内は冷蔵せずにそのまま授乳を行います。24時間以内に授乳する場合には、搾乳後直ちに冷蔵します。搾乳後24時間以内に授乳の予定がない場合には冷凍することが推奨されています。

◆母乳中に含まれる白血球のうち90%が、微生物を分解・処理する貪食細胞です。室温におかれた人工乳は腐敗しますが、貪食細胞のある母乳は生きた液体なので腐敗しにくいのです。そのため、母乳中の細菌数は、室温下でも3-4時間までは減少するとされています。

◆冷凍・冷蔵母乳の加温は、母乳由来酵素(リパーゼ)の働きを保つため、室温程度の温度が望ましいと言われています。リパーゼは40℃以上で活性を失うため、温める場合は37℃未満にしてください。

母乳の保存期間

新鮮母乳	室温で4時間以内 (一番母乳成分の変化が少ない)
搾乳した母乳を 冷凍庫で保存	搾乳日より1ヶ月
搾乳した母乳を 冷蔵庫で保存	搾乳時間より24時間が望ましいが、 8日以内
解凍した母乳	冷蔵保存で24時間以内

