

赤ちゃんを預かってくださる方へのお願い

<母乳の保存の目安>

- ・母乳は、冷蔵庫（4℃以下）で72時間、冷凍庫（-18℃以下）で6ヵ月保存することができます。できるだけ、奥の方の温度変化の少ないところで保管ください。
- ・一度解凍した母乳は、再度冷凍しないでください。

<冷凍した母乳の解凍>

- ・容器ごと冷蔵庫に移してひと晩おくか、流水に容器ごとさらして解凍ください。

<母乳の温め方>

- ・温かい流水で数分間、人肌になるまで容器ごと温めてください。温かい流水がない場合は鍋で湯をわかし、火を止めてから、容器ごと、人肌になるまで湯せんしてください。
- ・母乳を直接火にかけたり、電子レンジで温めたりしないでください。55℃以上に加熱すると母乳の中の貴重な成分が破壊されます。また、電子レンジは液体を均等には温めないため、一部が周囲よりも熱くなる可能性があり、危険な場合があります。

- * あえて温めなくても、冷蔵庫から出したままの母乳をかまわずに飲む赤ちゃんもいます。
- * 冷蔵庫で保存された母乳は成分が分かれていますので、軽く振ってから飲ませてください。小分けにした母乳を混ぜ合わせてもかまいません。

<赤ちゃんのペースに合わせた授乳>

- ・時間ごとではなく、おなかがすいたときにあげてください。
- ・赤ちゃんの様子を見て、時々休みを入れながら与え、欲しがるそぶりがなくなったら授乳を終了してください。

<コップを使うとき>

別紙『コップで授乳』を参照ください。

<哺乳びんを使うとき>

哺乳びんを赤ちゃんの口に突っ込むのではなく、赤ちゃんが自分から含むのを待ってください。哺乳びんを水平に持つことで、赤ちゃんが自分でコントロールしながら飲むことができます。

赤ちゃんの上体を起こして
抱っこ



①哺乳びんの乳首を唇に対して
タテになるようにあてる
(指を口に当てて「シー、しず
かに」とするときのように)

②赤ちゃんが自分で口を大きく
開けるのを待ち乳首の太い部
分まで口に含めるようにする



③哺乳びんをほぼ水平にすると
赤ちゃんが自分でコントロ
ールしやすい

<そのほかのお願い>

- ・授乳に使う哺乳びん、コップ、人工乳首、スプーンなどは、常に清潔に扱ってください。
- ・赤ちゃんの顔を見たら、すぐに授乳したいので、お迎えの少し前におなかがすいてぐずるときは、少量だけを飲ませてください。