

## 第9回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室

### テーマ：赤ちゃんの生活② ～授乳編～

#### ★母乳を飲ませるとき

母乳には細菌やウイルスに対する免疫物質（抗体など）が含まれています。特にお産がすんで間もなく出る黄色いお乳（初乳）は免疫物質も豊富で、タンパク質、ミネラルなどの栄養もたっぷり含まれているので、ぜひ飲ませてください。また、赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、子宮の収縮を促し回復を早めます。

- ① 赤ちゃんの舌の上に乳首を乗せ、乳輪までたっぷりくわえさせます。浅いと、乳首に傷ができることがあるので注意！



- ② 飲み終わったら赤ちゃんをたて抱きにして、背中をさすってゲップをだしてあげます。背中を軽く上下にさするか、軽くトントンたたきます。出なかったら、しばらくたて抱きにしてあげましょう。



- ③ おっぱいが残っているようなら、軽くなるまでしぼっておきましょう。手でしぼるようにしましょう。



- ・ はじめは母乳の出る量も少なく、赤ちゃんも上手に吸えないので、時間にこだわらず、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけあげてください。
- ・ 母乳がよく出るようになり、吸う力もついてきたら授乳の回数も落ち着いてきます。しかし、少しずつしか飲めない子もいますし、夜中の授乳が続くことも多くあります。

## ★ミルクを飲ませるとき

もしかしたら母乳が足りないかも…!?

- ・ 体重の増え方が少ない。
- ・ おっぱいをいつまでも離さない。(授乳時間が30分以上かかる)
- ・ おっぱいを飲んでもすぐにぐずる。
- ・ 便や尿の回数が減る。

このようなときは、医師や助産師に相談してみましょう。ミルクを足す必要があるかもしれません。

### ～ ミルクの作り方 ～

#### <必要物品>

- ① 哺乳ビン
- ② 乳首
- ③ ミルク
- ④ お湯
- ⑤ 哺乳ビン・乳首を保管するケース



#### <手順>

- ① 消毒した哺乳ビンに必要量のミルクを専用のスプーンですりきりで量っている。



- ② 哺乳ビンにできあがり量の半分くらいのお湯を入れる。  
※お湯は、一度煮沸した70℃以上のものにします。



- ③ 乳首・フードをしっかりとつけ、ビンで円をかくようにゆっくりまわしてミルクを溶かす。



- ④ 湯を足してできあがり量にあわせる。



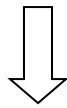
⑤ 乳首とキャップをしてよく混ぜる。



⑥ 哺乳ピンを流水や氷水にさらして、十分冷やす。腕の内側に落とし、温度を確かめる。(40℃、人肌くらいに)



- ・ 飲み残しはもったいないですが捨てて、飲ませるときに作りましょう。外出するときもミルクとお湯はわけて持っていくようにしましょう。
- ・ スプーンは入れたままにせず、別にして保管しましょう。
- ・ 開缶後は、ふたをしっかりと乾燥した涼しい場所に保管し、1か月くらいで使い切るようにしましょう。
- ・ 大人が試し飲みをしないようにしましょう。
- ・ 哺乳ピン、乳首などは消毒が必要です。



### <消毒ってどうするの??>

- ① 煮沸消毒：大きななべなどで沸騰してから10分間、乳首は3分間消毒します。
- ② 消毒薬による消毒：きれいに洗って消毒薬に浸しておく。洗わずにそのまま乾かして使う。
- ③ 電子レンジによる消毒：専用の袋や容器に入れ、レンジで加熱する。

などがあります。それぞれのご家庭でやりやすい方法で行いましょう。

♥ミルクを飲ませるときも、母乳を飲ませるときと同じように抱っこし、顔を見て話しかけるようにして飲ませましょう。

♥空気を飲みこまないよう、びんの底を高くして乳首がいつもミルクで満たされるようにしてあげましょう。

♥飲み終わったら、ゲップを出させましょう。

