

哺乳瓶による授乳

Bottle Feeding Your Baby

You can feed your baby breast milk or infant formula from a bottle. While breast milk is the ideal food for babies, bottle feeding with formula will meet your baby's food needs. Your doctor will help decide which formula is right for your baby. Never give cow, goat, or plant-based milk to a baby during the first year.

Types of Formula

Always wash your hands with soap and water before making formula. Formula comes in three forms:

- **Ready to feed formula** needs no mixing.
 - ▶ Pour the formula into a clean bottle.
 - ▶ Use ready to feed formula if you are unsure about the quality of your water.
 - ▶ Once opened, use the formula within 48 hours (2 days).
 - ▶ This type of formula costs the most.
- **Liquid concentrate formula** needs to be mixed with equal parts water. Do not use water from a well.
 - ▶ Once mixed, use this formula within 48 hours (2 days).
 - ▶ This formula costs less than ready to feed.
- **Powdered formula** needs to be mixed with water. Do not use water from a well.
 - ▶ After it is mixed, use this formula within 24 hours (1 day).
 - ▶ This type of formula costs the least.

哺乳瓶は、母乳や乳児用ミルクの授乳に使用することができます。母乳は乳児にとって理想的な食事ですが、哺乳瓶で乳児用ミルクを与えることは乳児の食事の必要量を満たします。担当の医師がお子様にとって適切な粉ミルクを選ぶ手助けをしてくれます。生後1年間は、乳児に牛乳や山羊乳、または植物性ミルクを絶対に与えないでください。

乳児用ミルクのタイプ

乳児用ミルクを用意するときは、必ず石けんと水で手を洗いましょう。乳児用ミルクには3つ形状があります

- **そのまますぐに使える液体ミルク。** 水を加える必要がありません。
 - ▶ 液体ミルクを清潔な瓶に注ぎます。
 - ▶ 水質に不安がある場合には、この形状の液体ミルクを使用します。
 - ▶ 開封後は48時間(2日)以内に使用してください。
 - ▶ 一番高価なタイプになります。
- **濃縮液体ミルク。** 等量の水を加える必要があります。井戸水は使用しないでください。
 - ▶ 混合後は48時間(2日)以内に使用してください。
 - ▶ そのまますぐに使える液体ミルクよりも安価です。
- **濃縮粉末ミルク。** 等量の水を加える必要があります。井戸水は使用しないでください。
 - ▶ 混合後は24時間(1日)以内に使用してください。
 - ▶ 一番安価なタイプになります。

Water from your faucet is often clean enough to use unless it is supplied by a well or your house has old plumbing. Old plumbing may contain lead. Lead poisoning can cause brain damage in your baby. If you have old plumbing, have the water tested every year. You may need to use bottled water for your baby.

Feeding Your Baby

Ask your baby's doctor how many ounces and how often to feed your baby.

Your baby may not be hungry every time they cry. Watch your baby for feeding cues such as moving their hands to their mouth, movement of legs or arms, and making noises. Do not delay feeding when your baby has signs of being hungry even if you feel you have just fed your baby. Feed your baby and stop as needed for breaks. Let them eat until they show signs that they are full. Burp your baby 2 or 3 times during the feeding to get rid of any swallowed air.

Each baby's eating habits are different. As a general guide:

- During the first few days, most babies eat about 1 to 2 ounces at each feeding every 2 to 4 hours.
- By 2 weeks, most babies are eating 3 to 4 ounces at each feeding every 3 to 4 hours. In time, your baby will develop a pattern.
- Your baby may eat different amounts at times.

Preparing the Formula

- Wash your hands before touching the bottle or nipple.
- If you are using **liquid concentrate formula**, mix the formula with equal parts water.

水道水は、水源が井戸であったり、お住まいの配管が古かったりしない限り、ほとんどの場合は十分に清潔です。古い配管は鉛を含有している場合があります。鉛中毒は、乳児の脳に障害を与える場合があります。古い配管が使用されている場合、水質検査を毎年行ってください。乳児のためにペットボトルの水を使用する必要があります。

授乳

授乳の量と頻度について、乳児の担当医に確認しましょう。乳児が泣くのは、お腹がすいているときは限りません。乳児が手を口に持っていたり、手足を動かしたり、音を立てるなど、空腹の合図がないか観察してください。乳児にお腹がすいた様子が見られたときは、今食べさせたばかりだと思ったときでも、すぐに授乳してあげましょう。授乳したら、必要に応じて休憩を与えます。乳児が満腹のサインを出すまで飲ませてください。授乳中に2〜3回、飲み込んだ空気を出すためにゲップさせます。

乳児の食習慣はそれぞれ異なります。以下は一般的な目安です。

- 最初の数日間は、ほとんどの乳児が2〜4時間ごとに飲む量は、約1〜2オンスです。
- 2週間後までには、ほとんどの乳児が3〜4時間ごとに3〜4オンス飲むようになります。そのうちに、乳児の食べ方のパターンが見られるようになります。
- 乳児が飲む量が時々異なることあっても構いません。

乳児用ミルクの準備

- 哺乳瓶や乳首に触れる前に手を洗いましょう。
- **濃縮液体ミルク**を使用している場合は、ミルクに等量の水を加えます。

- If you are using **powdered formula**, mix 2 ounces (60 mL) of water for each full scoop of formula. Stir the formula well until the spoon is clean. If you add too much or too little water to the formula, your baby may not get enough food. Do not add cereal, honey, corn syrup, or other ingredients to your baby's formula.
- Throw out unused mixed formula left in your baby's bottle. Start with a fresh bottle of formula at each feeding. Germs called bacteria can grow between feedings and make your baby sick.
- **粉ミルク**を使用している場合は、粉ミルクをティースプーン一杯山盛りを 2オンス (60 mL) の水に溶かします。スプーンに粉が残らなくなるまでよくかき混ぜてください。粉ミルクを溶かす水の量に過不足があると、乳児が十分に飲めなくなることがあります。粉ミルクには、シリアル、はちみつ、コーンシロップなどを加えないでください。
- 哺乳瓶に残った作った飲み物は捨ててください。授乳のたびに新しく粉ミルクと水で作って直してください。そうしないと、バクテリアなどばい菌が授乳の間に繁殖し、乳児が病気になることがあります。

Bottle Nipples

Use a nipple for your baby's age. Make sure the nipple hole is small enough, so the formula drips out slowly.

Warming Bottles

Formula should be at room temperature. To warm formula, place the bottle in a pan or bowl of heated water. Mix the formula in the bottle and test the temperature by dropping a few drops of formula on the inside of your wrist.

Never warm bottles in the microwave or on the stove, as it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

Talk to your baby's doctor if you have any questions.

哺乳瓶の乳首

乳児の月齢にあった乳首を使用します。ミルクがゆっくりと出るように乳首の穴が小さいことを確認してください。

哺乳瓶を温める

ミルクの温度は室温に保つ必要があります。ミルクを温めるには、温水を入れた鍋やボウルの中に哺乳瓶を入れます。哺乳瓶の中でミルクを混ぜて、数滴を手首の内側に落として温度が丁度良いかを確認します。

哺乳瓶をレンジやコンロで温めないでください。 ミルク内のビタミンが壊れたり、ミルクが均一に温まらなくなります。また哺乳瓶が破裂したり、乳児に火傷を負わせることがあります。

質問や心配事については、乳児の担当医師にご相談ください。