

さく乳と母乳の保存

Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breastmilk with a bottle.

乳房の張りを和らげたり、母乳の生産量を増やしたり、哺乳瓶で母乳を与えるために、母乳を絞ること(さく乳)が必要な場合があります。

Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
 - ▶ Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
 - ▶ Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
 - ▶ Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
 - ▶ Pump between feedings as often as you can.
 - ▶ Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
 - ▶ Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
 - ▶ Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
 - ▶ Pump at least every 4 hours when away.

さく乳の理由とタイミング

- 赤ちゃんがおっぱいを飲みにくそうな場合に**乳房を柔らかくするため**.
 - ▶ 数分間さく乳し、もう一度授乳してください。
- 赤ちゃんがおっぱいを飲めない場合に**母乳の分泌量を維持するため**、または母乳を保存しておくため。
 - ▶ 日中は2~4時間おきに、夜間は1回さく乳します。
- **母乳の分泌量を増やすため**.
 - ▶ 赤ちゃんに母乳を与えられないときは2~3時間おきにさく乳します。
 - ▶ 授乳と授乳の間にできるだけ頻繁にさく乳します。
 - ▶ 赤ちゃんが片方のおっぱいからしか飲まなかった場合はもう片方をさく乳してください。
- **職場や学校への復帰に備えるため**.
 - ▶ 授乳と授乳の間で1日1回さく乳して母乳を保存します。さく乳には朝が最も適しています。
 - ▶ さく乳と母乳の保存は復帰予定日の2週間以上前から始めましょう。
 - ▶ 赤ちゃんから離れているときは最低4時間おきにさく乳します。

Ways to Express Breast Milk

- **By hand**
 - ▶ Massage breast toward nipple to express milk.
- **With a pump**
 - ▶ There are manual and electric breast pumps.
 - ▶ Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. Do not use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.
- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.
- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.

さく乳の方法

- **手による方法**
 - ▶ 乳頭付近を押すようにしてさく乳します。
- **さく乳器を使う方法**
 - ▶ さく乳器には手動と電動のものがあります。
 - ▶ 必ず両方のおっぱいを約 10 分間ずつさく乳します。

はじめに

- 石鹸で手を洗います。
- 母乳を入れるための清潔な容器を用意します。
- 静かな場所でリラックスした姿勢をとり、赤ちゃんのことを考えます。
- おっぱいを押すようにしながら、ゆっくり呼吸します。
- さく乳中はプライバシーを保つために胸とさく乳容器を毛布やタオルで覆いましょう。

さく乳後の保存

- さく乳した母乳は滅菌したガラス瓶、プラスチックの瓶、または母乳保存袋に保存します。使い捨てのボトルライナーは薄すぎるため、使用しないでください。
- 母乳は無駄にならないように50～150 cc (2～5 オンス)ごとに小分けにして保存します。
- さく乳間隔が 24 時間以内であれば、同時にさく乳した母乳でなくても一緒に混ぜて保存できます。
- さく乳した母乳はすみやかに冷蔵してください。
- さく乳した母乳の色や濃さが変わるのは普通のことです。

- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, do not use the milk.
- 保存した母乳は層状に分離します。母乳を温めると脂肪分が上に浮いてきます。赤ちゃんに与える前に層に分かれた母乳はよく混ぜてください。
- さく乳後 48 時間以内に母乳を使わないときは冷凍します。
- 必ず新しい母乳から使いましょう。新しい母乳がないときは冷蔵または冷凍された母乳を日付の古いものから与えます。
- 母乳が酸っぱくなっているときや変な匂いがするときは、捨ててください。少しでもおかしいと感じたら、その母乳は使用しないでください。

Handling Fresh Breast Milk

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

Breast Milk Storage

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
 - ▶ Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
 - ▶ The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.

新しい母乳の取り扱い

- さく乳前にきれいに手を洗っていれば、新しい母乳は室温 (77°F または 25°C 以下) で 4 ~ 8 時間保管できます。すぐに使わないときは、できるだけ早く冷蔵庫に入れてください。
- 室内、車内、屋外の気温が 77°F または 25°C を超えるときは、すぐに母乳を冷蔵します。自宅から遠い場所にいるときは、弁当箱サイズの冷却容器にアイスパックを入れて母乳を低温に保ちます。

母乳の保存

これらのガイドラインは正期産で生まれた健康な赤ちゃんを想定したものです。異なるガイドラインが必要な場合もあります。

- **新しいもの**
 - ▶ 室温 (77°F または 25°C 以下) で 4 ~ 8 時間保存できます。気温がそれ以上の場合は、すぐに母乳を冷蔵します。
 - ▶ 母乳は冷蔵庫 (32 ~ 39°F または 0 ~ 3.9°C) で 5 ~ 7 日間保存できます。

- **Frozen**

- ▶ Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or -17.8°C).
- ▶ Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

Thawing Frozen Breast Milk

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

- **冷凍した母乳**

- ▶ 冷凍した母乳は家庭用冷蔵庫の冷凍室で3ヶ月間、ディープフリーザー (0°F または -17.8°C) で6ヶ月間保存できます。
- ▶ 一度解凍した母乳は冷蔵庫で24時間保存できます。

冷凍した母乳の解凍方法

- 冷凍した母乳は、温水の入ったカップに入れて解凍します。解凍には5～10分ほどかかります。
- 冷蔵庫に8～12時間、または1晩冷蔵庫に置いて解凍することもできます。
- 解凍した母乳はそのまま冷蔵庫で保存できますが、24時間以内に使用してください。
- 母乳を室温で解凍することは**避けてください**。
- 電子レンジで母乳を**温めないでください**。母乳が変質し、品質が落ちることがあります。電子レンジは加熱が不均一であり、赤ちゃんがやけどをする可能性もあります。
- 解凍した母乳は**再冷凍しないでください**。

Warming Breast Milk

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under warm running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.
- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- Do not warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- Do not warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

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

母乳の温め方

- 母乳は使用する直前に冷蔵庫から出します。
- 温水の流水に容器をあてて温めるか、温水の入ったボウルに5～10分間入れます。
- 赤ちゃんに与える前に瓶をゆっくりと回転させ、手首の内側に母乳を数滴落として温度を確かめます。
- 授乳後に容器の中に残った母乳は捨てる前に次回の授乳で与えることができます。一度温めた母乳は再加熱しないでください。母乳は室温で4～8時間安全に保存できます。
- 母乳を室温に放置して温めることは避けてください。
- 電子レンジで母乳を温めないでください。母乳が変質し、品質が落ちることがあります。電子レンジは加熱が不均一であり、赤ちゃんがやけどをする可能性もあります。

質問や不明な事項については、赤ちゃんの主治医または看護師にご相談ください。