

# 搾乳について

## ●搾乳の方法

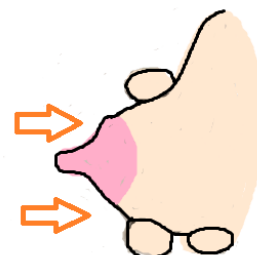
### 手搾りでの搾乳

\*搾乳時間 15～20分

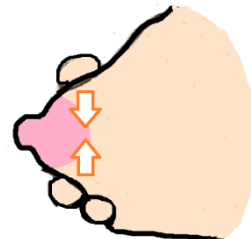
- ① 母乳を受ける消毒したカップ・哺乳瓶を用意し、乳首の根元に付けます
- ② 指を置く：  
親指と人差し指をローマ字の「C」の形にして  
乳輪のやや外あたりに置きます



- ③ 押す：  
肋骨に向かってまっすぐ垂直に押します



- ④ 圧をかける：  
親指と人差し指が合うように圧をかけます



- ⑤ ②～④を繰り返しリズムをつけて行います
- ⑥ 指の位置を変える：  
放射線状に色々な場所から母乳は作られているので、  
指の位置をかえて満遍なく行います

※次のような動作はやめましょう※

- ・乳房をしごくこと
- ・乳房を強くつまんで搾り出そうとすること
- ・乳頭や乳房を引っ張ること
- \*これらは乳房組織や乳腺を傷める原因になります



### 搾乳器での搾乳

手動と電動搾乳器があります

☆搾乳器は使いやすいものを使用しましょう

## ●搾乳の保存方法

母乳パックか消毒した哺乳瓶やカップにラップをかけて保存します

- 搾乳した日時を記入しましょう

### 母乳（搾乳）の保存期間

- 冷蔵庫：24 時間
  - 冷凍庫：1 か月
- ※搾乳は早めに使いましょう

### 搾乳の温め方

- 冷凍の場合は、まず水で溶かし、その後お湯で温めましょう
- 温める必要がある場合は、湯せんにかけてみましょう
- 搾乳はいったん温めたら保存はできません
- 脂肪分が分離することがあります。混ぜ合わせるためにやさしくふります

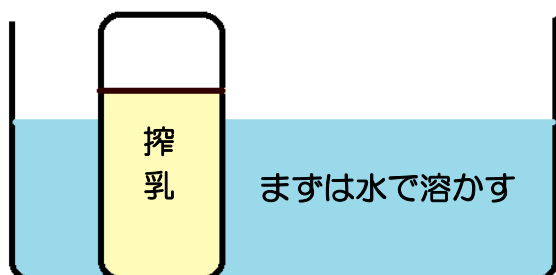


#### 湯せんの方法

38～40℃のお湯に容器ごとつけます  
温めた母乳を手首の内側に垂らして温度を  
確認しましょう

※熱湯や電子レンジでの解凍は母乳の細胞を壊してしまいます

#### 冷凍の搾乳の場合



#### 湯せんの仕方

