

# ★ 授乳の方法 ★

～母乳とミルクを上手に使って授乳していきましょう～

## 授乳リズムについて

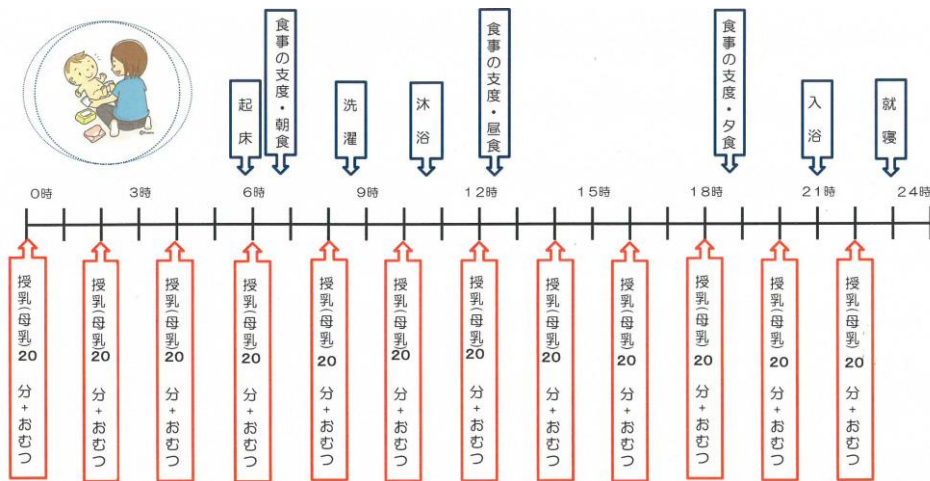
基本的には、母乳と同じです。3～4時間に1回は授乳し、赤ちゃんがほしがる時にあげましょう。1回の授乳ペースは、15～20分がひとつの目安です。赤ちゃんが成長すると飲むペースも早くなります。

授乳リズムは、生後6～8週くらいで落ち着いてきます。

1回の授乳量は新生児期(生後1か月まで)だと平均的に1回80mlです。体重の伸びや母乳量によって飲む量が違うので、最初は医師や助産師と相談して飲む量を決めていきましょう。

赤ちゃんが成長するにつれて、授乳量も増えてきます。ミルク缶に記載してある授乳量を参考にしながら体重の伸びを見ながら増やしていきましょう。

## 新生児期の生活リズムの一例



## 母乳とミルクのメリット



母乳は赤ちゃんにとって理想的な栄養です。

### ●母乳のメリット

- ミルクを作る手間がなく衛生的。
- お金がかからない。
- お母さんの持っている免疫を赤ちゃんにあげることができる。
- アレルギーを起こしにくい。
- ママの産後の回復が促進される。
- ママと子どもの満足感が得られやすい。

### ●ミルクのメリット

- 飲んだ量が分かりやすい。
- 誰でもどこでもあげられる。



初産婦さんや産後すぐは、母乳量が少ないことがよくあり、産後1か月の健診までは、授乳間隔や回数にこだわりすぎず欲しがる時にあげてください。産後1か月頃から母乳が出るようになることも多いです。母乳量が少ないときは、ミルクを上手に使って赤ちゃんの成長を見ていきましょう。

## ミルクでの授乳に必要なもの

- ミルク缶：最初は母乳量が分からないため、小さい缶から買うのをおすすめします。
- 哺乳びん：哺乳びんの素材や大きさの種類があります。
- 乳首：乳首の素材や形の種類があります。
- 調乳するお湯：一度沸騰させた70度以上のお湯を使いましょう。ペットボトルの場合は、軟水を選びましょう。硬水はミネラルを多く含むため、赤ちゃんの腎臓に負担をかけてしまうため使用しないでください。
- 消毒に必要なもの：消毒方法は煮沸消毒や哺乳びん専用の消毒液を使う方法があります。  
消毒は、生後3か月くらいまで行いましょう。

## ●ミルク缶について

ミルク缶は開封後、乾燥した涼しい場所に保管し、1か月くらいで使い切りましょう。冷蔵庫での保管は湿気があるので控えてください。

ミルクの中にはフォローアップミルクという種類がありますが、離乳食と一緒に使うものです。普通のミルクとは、成分の割合が異なるので、離乳食前の授乳では間違えて使わないように注意しましょう。

## ●哺乳びんについて

哺乳びんの素材は、プラスチックやびんがあります。それぞれお好みのものを選びましょう。

- プラスチック…軽くて持ち運びが楽ですが、たわしでこすると傷がつきやすい特徴があります。
- びん…重くて割れやすいですが、傷がつきにくく温度を冷ましやすい特徴があります。

## ●乳首について

乳首の形はSサイズ・Mサイズ・Yタイプ・Lサイズ等の種類があります。乳首の穴の大きさや切込みが異なり、ミルクの出る量が違います。赤ちゃんの成長や飲むペースに応じて種類を変えていきましょう。



### 粉ミルク調乳の手順

※調乳する前に手を洗いましょう。



①消毒した哺乳びんに必要量の粉ミルクを添付のスポーンですりきって入れる。



②一度沸騰させた70度以上のお湯を出来上がり量の3分の2ほど入れる。



③乳首とふたをつけ、哺乳びんをまわしながら振ってミルクをよく溶かす。



④ふたをつけたまま乳首を外し、出来上がり量までお湯を入れる。



⑤ふたつきの乳首をつけて、軽くまわしながら振る。哺乳びんを流水や氷水にさらし体温程度まで冷ます。



⑥体温程度になっていることを大人の腕の内側で確認してから赤ちゃんにあげる。

## ミルクを作るとき、あげるときの留意点

- ミルクは調乳して2時間以内に飲みましょう。作り置きはせずに授乳ごとに作りましょう。
- 調乳はミルク缶についているスポーンを使い、量を測るときには必ずすりきりをしましょう。ミルクの濃度は、赤ちゃんにとって適切な濃度になるようにミルクの量とお湯は必ず決められた量を入れましょう。スポーンの保管は、細菌の繁殖を防ぐためにミルク缶から出し清潔なところに保管しましょう。
- 飲む量はその時によって異なります。どうしても飲まない時は、ミルクの温度が熱すぎたり冷たすぎたりすることが原因の場合もあります。また、粉ミルクのメーカーを変えてみるのも一つの方法です。

## 哺乳びんでミルクをあげるとき



←赤ちゃんが空気を飲み込まないように、哺乳びんの底を高くして乳首がいつもミルクで満たされているようにしましょう。



授乳のときの抱き方やげっぷの方法は母乳のときと同じです。赤ちゃんの上体を立てるように抱いて背中を軽く上下にさするか、軽くトントンとたたきます。お母さんの背中を少し後ろに倒すと姿勢が安定します。

## 液体ミルクについて

液体ミルクは、ミルクを容器に密封したものです。災害時や外出時は液体ミルクが便利です。災害時は、水道や電気が止まっている可能性もあります。いざというときの授乳について考えておきましょう。

参考：母子保健テキスト

函南町健康づくり課 TEL 055-978-7100