



おっぱい通信

第12号
2010年7月
大阪南医療センター
母乳育児支援委員会

働くお母さんと母乳育児

もうすぐ職場に復帰する予定。
ずっと母乳育児をしてきたけど、保育園に預けるときはどうすればいいんだろう…。
母乳育児は続けたい！



冷凍母乳を扱ってくれるか保育園に確認しましょう。

職場復帰後の授乳について心配しておられるのですね。
赤ちゃんと離れなければならない状況でも母乳育児を続けようと思う気持ちは素晴らしいです。
少しの工夫で母乳育児を続けることができますよ。

例えば…生後6カ月以上で、離乳食が始まっている赤ちゃんの場合、「お母さんと離れている間は離乳食、帰ってきたらおっぱい」という選択も可能です。
職場が保育園から近いのであれば、休憩時間に授乳をしに行くこともできるかもしれません。
お子さんが生後1年未満であれば、職場に「育児時間」を請求することができる場合もあります。職場に確認してください。

搾った母乳を保存しておく方法もあります。
当院規定の母乳の保存期間は以下のとおりです。

新鮮母乳 室温 (26度)	4時間未満
冷蔵庫(4度)	48時間未満
クーラーボックス (15度)	24時間未満
2ドア冷蔵冷凍室 (-20度)	3カ月未満
解凍母乳(4度)	24時間

消毒した容器、もしくは市販されている母乳パックに保存してください。
必ず名前と搾った日時を記入しましょう。

冷蔵・冷凍した母乳のあたため方
赤ちゃんへのあたえ方

- 流水や微温湯で解凍し、人肌まであたためます。(熱湯や電子レンジでの解凍・あたためは避けて下さい。母乳中の感染防御因子が壊れます。)
- 一度あたためた母乳はすぐ赤ちゃんに飲んでもらうようにしましょう。
- 解凍した母乳を再度冷凍しないでください。
- 搾った母乳はスプーンや口の小さいカップからでも赤ちゃんは上手に飲むことができます。



大阪南医療センターは

「赤ちゃんにやさしい病院」に認定されました！！

詳細は次号でお知らせします！