

## 38 週前に生まれた、または在胎週数に 比べて小さい(10 パーセントイル未満) 赤ちゃんの栄養補給計画

### Feeding Plan for Infants

### Born Before 38 weeks or Small for Gestational Age (Below 10th percentile) (Japanese)

---

在胎週数に比べて小さく生まれた赤ちゃんは、体重が在胎週数の 10 パーセントイル未満で小さめです。大き目の赤ちゃんより、吸い付いたり、吸ったり、飲み込むことが困難です。この大きさで生まれた赤ちゃんの多くは、大きくなるまで、常に上手に飲むということができません。

Infants born **Small for Gestational Age** are smaller in size with a weight below the 10<sup>th</sup> percentile for the gestational age. These infants have more difficulty with latch, suck and swallow than a larger infant. Many infants born at this size are not able to consistently feed well until they get bigger.

後期早産児とは、妊娠 34 週 0 日～36 週 6 日までに生まれた赤ちゃんを指します。後期早産児は、正産児に比べ未熟で眠ることが多く、乳房に吸いついたり吸ったり飲みこんだりすることも難しいです。多くの後期早産児は、正産期の月齢（妊娠 38～40 週）に達するまでは始終一貫して上手く授乳することができません。

**Late Preterm infants are born between 34 0/7 to 36 6/7 weeks gestation.** These infants are immature, and may be sleepier and have more difficulty with latch, suck, and swallow than a full-term infant. Many infants born at this gestation are not able to consistently feed well until they reach full-term age between 38 to 40 weeks gestation.

早期産児は、妊娠 37 週 0 日～37 週 6 日までに生れた赤ちゃんを指します。早期産児の中にも（深く吸いつき、強く吸い、ゴクゴクと飲み込む音が聞こえるなどの）有効的な授乳の兆候をみせる赤ちゃんもいますが、その他の早期産児は授乳に対し後期早産児と同じような行動を見せます。ラクテーション・コンサルタントや担当看護師は、この計画があなたの赤ちゃんに適切かどうか授乳に関する評価をします。

**Early Term** infants are born **between 37 0/7 to 37 6/7**. While some of these infants are able to demonstrate signs of effective feeding (deep latch, strong suck and audible swallows), others demonstrate feeding behaviors similar to late preterm infants. Your lactation consultant or nurse will assess a feeding to determine if this plan is appropriate for your infant.

赤ちゃんが十分に母乳を飲んでいるかどうかは、どのように分かりますか？ **How do I know if my infant is breastfeeding enough?**

次の項目は赤ちゃんがしっかりと授乳しているかどうかを判断する目安になります：  
Signs of adequate intake that let you know your infant is breastfeeding effectively are:

日齢 Age	おしっことうんち Urine and Stool	体重の減少 Weight loss
出生～24 時間 Birth-24 hours	おしっこ 1 回とうんち 1 回 1 urine and 1 stool	3%以下 Less than 3 %
24 時間～48 時間 24-48 hours	おしっこ 2 回とうんち 2 回 2 urine and 2 stools	7%以下 Less than 7%
48 時間～72 時間 48 -72 hours	おしっこ 3 回とうんち 3 回 3 urine and 3 stools	7%以下 Less than 7 %

お母さんと後期早産児および早期産児の赤ちゃんが上手な授乳を始められるように、以下のことをお勧めします：

The following recommendations will help you and your Late Preterm/ Early Term infant get off to a good start with breastfeeding:

- 出生後なるべくすぐに赤ちゃんとお母さんの肌と肌のスキンシップをし、その後も可能な限り続けましょう。Practice **skin to skin contact** with your infant as soon as possible after birth, and as much as possible thereafter.
- 出生後最初の 1 時間の間に、赤ちゃんに母乳をあげてみましょう。  
Attempt breastfeeding within your infant's first hour of life.
- 赤ちゃんがお腹が空いているそぶり（舌を突き出す、唇を舐める、手を口にもっていき）を見せたらいつでも赤ちゃんに授乳を促しましょう。泣くのは、お腹がすぎ過ぎたサインです。Encourage your infant to feed whenever they are giving hunger cues (**thrusting the tongue, licking lips, bringing hands to the mouth**). Crying is a late sign of hunger.
- 時折、お腹がすいているそぶりを見せない場合に赤ちゃんを起こす必要がありますが、後期早産児の赤ちゃんにとっては珍しいことではありません。赤ちゃんは、24 時間の間に 8～12 回、または 2～3 時間おきに授乳します。  
Sometimes, it may be necessary to wake your infant if they do not give hunger cues, which is not unusual in the late preterm infant. Your infant **should be breastfed 8-12 times per 24-hour period, or every 2-3 hours.**

赤ちゃんが十分な母乳を飲むために、以下の授乳計画を参考にしてください：

The following feeding plan will help ensure your infant is getting enough milk:

- 乳房に圧をかけて、お母さんのおっぱいから赤ちゃんへ母乳の流れが増えるようにしましょう。ゴクゴクと飲み込む音を聞きましょう。  
Use **breast compression** to help increase the flow of milk from your breast.

Listen for audible swallowing.

- 2～3時間おきに赤ちゃんを起こし、母乳を与えましょう。赤ちゃんをうまく吸いつかせ少なくとも10～15分母乳を吸わせましょう。

Wake your infant and offer breastfeeding every 2-3 hours. Your infant should latch well and **suckle for at least 10-15 minutes.**

- 赤ちゃんが（ゴクゴクと音を出して強くおっぱいを吸うなどの）効率よく授乳できる兆候を見せるようになるまで授乳の後、搾った母乳や特殊調製粉乳（粉ミルク）などを補足的に飲ませる必要があるでしょう。

**Your infant will need to be supplemented after breastfeeding with expressed breast milk or formula until they are able to demonstrate signs of effective feeding (strong suck with audible swallows).**

- 毎回の母乳による授乳の後、少なくとも以下の量のミルクを追加分として赤ちゃんに与えることをお勧めします：

After each breastfeeding session, we recommend that you offer your infant **at least** the following additional amounts of milk:

出生から最初の 24時間 First 24 hours of life	出生から 25～48時間 25-48 hours of life	出生から 49～72時間 49-72 hours of life	出生から 73～96時間 73-96 hours of life
5～10ml. 5-10 ml 2～3時間おき Every 2-3 hours 1日につき少な くとも8回 At least 8 times a day	10～30ml. 10-30 ml. 2～3時間おき Every 2-3 hours 1日につき少な くとも8回 At least 8 times a day	15～30ml. 15-30 ml. 2～3時間おき Every 2-3 hours 1日につき少な くとも8回 At least 8 times a day	30 ml. またはそれ以上 30 ml. or more 2～3時間おき Every 2-3 hours 1日につき少な くとも8回 At least 8 times a day 必要に応じて量を増やしま しょう Increase as needed

赤ちゃんが、授乳の後もまだお腹を空かせているようでしたら、  
更に補足分をあげて下さい。

**If your infant still seems hungry after feeding, offer more supplement**

- 赤ちゃんの日齢と授乳傾向に応じて、上記のお勧めするミルク量を調整して下さい。ラクテーション・コンサルタント、担当の看護師、または医師が判断のお手伝いをします。

Depending on your infant's age and feeding history, the above volume recommendations may need to be adjusted. Your lactation consultant, nurse or health care provider can assist you in making this decision.

- 補足ミルクは、赤ちゃんの状態やお母さんの好みによって、スプーン、コップ、

授乳補助器具、ペースボトル法などを使って与えてください。赤ちゃんにとってどの補足ミルクの方法が適しているか担当看護師またはラクテーション・コンサルタントに尋ね、選ぶお手伝いをしてもらってください。

You may supplement your baby using a spoon, cup, supplemental nursing device or paced bottle method depending on your infant's condition and your personal preference. Please ask your lactation consultant or nurse to assist you in deciding which supplemental method is best for you and your infant.

- 高性能のダブル電動搾乳器を使用して各授乳後 15～20 分間、2～3 時間毎に搾乳して下さい。この方法は、赤ちゃんが乳房から直接授乳できるようになるまでに十分な母乳供給を確立させるために極めて重要です。

**Pump your breasts** with a quality double electric breast pump after every feeding for **15-20 minutes every 2-3 hours**. This step is vital in order to establish an adequate supply of breast milk until your infant is transferring milk well directly from the breasts.

- 産後の最初の 2 週間は、授乳にとって「重要な」時期です。ホルモンの変化によって、産後 72～96 時間くらい（約 3～4 日）から豊富な母乳の生成が始まります。この時期、母乳が頻繁に乳房から出されることにより母乳生成は増加し続けます。赤ちゃんが直接うまく母乳が飲めない場合や、(2～3 時間おきの) 授乳で乳房を空にできない (2～3 時間おき) 場合は、**授乳に十分な量の母乳の生成を確立したりまたは確保するために搾乳を (15～20 分間) 2～3 時間ごとに行うことが重要です。**

**The first 2 weeks postpartum** are a “Critical” time in lactation. As a result of hormonal changes, copious milk production begins around 72- 96 hours after delivery (about 3-4 days). At this time, milk production continues to increase if milk is removed from your breasts frequently. If your infant is having breastfeeding difficulties and is not able to empty your breasts with feedings (every 2-3 hours), then it is vital that you use your breast pump for **15-20 minutes every 2-3 hours** in order to establish and maintain enough breast milk to feed your infant.

- 退院後 1～2 日以内に赤ちゃんの主治医のところで受診し、継続的な補足についてのアドバイスを受けてください。

See your infant's primary care provider within 1-2 days after discharge, for continued supplementation advice.

免責条項:この資料には、該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン大学病院 (UMHS) が編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン大学病院外で作成されたオンラインのサイトへのリンクが掲載されていますが、そのようなサイトの内容について UMHS は一切責任を負いません。この資料の内容は、主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。この資料の内容、ご自分の状態、また治療計画関し質問がある場合は主治医にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health system (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your healthcare provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

著者 Author: ミシガン大学病院ラクテーション・プログラム UMHS Lactation Program

翻訳 Translation: ミシガン大学病院通訳サービス UMHS Medical Translations, Interpreter Services Program

ミシガン大学ヘルスシステム による患者教育は、クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承 3.0 非移植 のライセンスを有しています。最

新改訂 2019/1/17

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 1/17/2019