

# 搾った母乳の適切な取り扱いと保存の方法

## Proper Handling and Storage of Expressed Breast Milk (Japanese)

以下の安全な準備と保存の方法に従って、高品質な搾った母乳と赤ちゃんの健康を維持しましょう。  
By following safe preparation and storage techniques, you can maintain the high quality of expressed breast milk and the health of your baby.

### 搾った母乳の安全な準備と保存の方法

#### Safely Preparing and Storing Expressed Breast Milk

- 母乳を搾ったり取り扱う前に手を洗いましょう。 Wash your hands before expressing or handling breast milk.
- 母乳を採取する際は、ネジタイプのキャップや固く締まるふた付きのボトル、または母乳保存専用の丈夫なバッグなど清潔な容器に保存して下さい。簡単に漏れたりこぼれたりするような、通常のプラスチック製保存バッグや粉ミルクケースは使用しないで下さい。 When collecting milk, store it in clean containers, such as screw cap bottles, hard plastic cups with tight caps, or heavy-duty bags designed for breast milk collection. Avoid using ordinary plastic storage bags or formula bottle bags, as these could easily leak or spill.
- 託児所に母乳を持っていく際は、赤ちゃんの名前と日付をはっきりと容器に表示して下さい。 If delivering breast milk to a child care provider, clearly label the container with your child's name and date.
- 搾乳した日付をミルクの容器にはっきりと表示し、古いものから先に使用して下さい。 Clearly label the milk with the date it was expressed, and use the oldest milk first.
- 新しく搾乳した母乳は、以前に冷蔵または冷凍した母乳に追加する前に冷蔵庫で完全に冷やして下さい。 Chill freshly expressed breast milk completely in the refrigerator before adding to previously cooled or frozen milk.
- 別の授乳に使用した哺乳瓶のミルクは保管しないで下さい。 Do not save milk from a used bottle for another feeding.

#### 母乳の安全な解凍方法 Safely Thawing Breast Milk

- 冷凍した母乳は、冷蔵庫へ移せば徐々に解凍することができます。冷凍した母乳は、容器を温かいお湯につけても解凍できます。 You can gradually thaw frozen breast milk by transferring it to the refrigerator. Frozen breast milk can also be thawed by placing the bottle in a container of warm water.
- 母乳を完全に解凍したら、24時間以内に使い切ってください。 Once completely thawed, breast milk should be used within 24 hours.
- 電子レンジで解凍したり、母乳を容器ごと加熱しないで下さい。 Avoid using a microwave oven to thaw or heat bottles of breast milk
  - 電子レンジでは、液体を均等に温められません。均等に温まっていないと、赤ちゃんが火傷したりミルクをいためたりします。 Microwave ovens do not heat liquids evenly. Uneven heating could easily scald a baby or damage the milk
- 一度解凍した母乳は、再度冷凍しないで下さい。 Do not re-freeze breast milk once it has been thawed.

## 解凍した母乳での授乳の準備 Preparing Thawed Breast Milk for Feeding

- 解凍した母乳の入った容器を温かいお湯の入ったボールかカップに入れて下さい。Place the container of thawed breast milk into a bowl or cup of warm water.
- 母乳が室温に温まったら、1時間以内に使用して下さい。Breast milk warmed to room temperature should be used within 1 hour.
- 赤ちゃんに与える前に、哺乳瓶をやさしく振って下さい。Swirl bottle gently before feeding your baby.

## 健康な正産児に使用する新鮮な母乳の保存期間

### Storage Time for Fresh Breast Milk for Use with Healthy Full Term Infants

場所 Location	温度 Temperature	期限 Duration	コメント Comments
カウンタートップ、テーブル Countertop, table	室温 (77° F または 25° C まで) Room temperature (up to 77°F or 25°C)	6～8時間 6-8 hours	容器はカバーをして出来るだけ冷やして下さい。容器を冷たいタオルでカバーするとミルクを冷たく保てます。Containers should be covered and kept as cool as possible; covering the container with a cool towel may keep milk cooler.
保冷クーラーバッグ Insulated cooler bag	5～39° F または -15～4° C 5-39°F or -15-4°C	24時間 24 hours	常にミルクの容器に保冷剤が当たるようにクーラーバッグの開け閉めを少なくしましょう。Keep ice packs in contact with milk containers at all times, limit opening cooler bag.
冷蔵庫 Refrigerator	39° F または 4° C 39°F or 4°C	5日 5 days	冷蔵庫本体の奥の方にミルクを保存して下さい。Store milk in the back of the main body of the refrigerator.
冷凍庫 Freezer			
冷蔵庫内の冷凍室 Freezer compartment of a refrigerator	5° F または -15° C 5°F or -15°C	2週間 2 weeks	温度が一番安定している冷凍庫の奥にミルクを保存して下さい。Store milk toward the back of the freezer, where temperature is most constant.
別ドア付冷蔵庫内の冷凍室 Freezer compartment of refrigerator with separate doors	0° F または -18° C 0°F or -18°C	3～6カ月 3-6 months	安全な範囲でも長期間ミルクを保存しておく、ミルクの中の脂肪分が変化して質が悪くなったりミルクの味が変わったりします。
ふた付き箱型や直立型冷凍庫 Chest or upright deep freezer	-4° F または -20° C -4°F or -20°C	6～12カ月 6-12 months	Milk stored for longer durations in the ranges listed is safe, but some of the fat in the milk can undergo changes that may lower the quality or change the taste of the milk.

情報源：米国内小児科学会、母乳医学アカデミー。(2004)

Source: American Academy of Pediatrics, Academy of Breastfeeding Medicine. (2004)

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る場合がありますが、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、また治療計画に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: UMHS Lactation Consultants

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

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 2013年1月16日 Patient Education by University of Michigan Health System is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License. Last Revised: 1-16-2013