

赤ちゃんへの授乳について

親御さんへの情報

Breastfeeding Your Baby

Information for Parents (Japanese)

ヴォン・ヴォイトランダーウィメンズ病院 授乳

コンサルタント

Von Voigtlander Women's Hospital Lactation
Consultants



**VON VOIGTLANDER
WOMEN'S HOSPITAL**
UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH

私たちの教育資料は、すべての親御さんやご家族に配慮し、医学的に正確な情報をお届けすることを目的としています。ご自身が最も安心して使える言葉や表現について、ぜひ医療提供者とお話してください。

The goal of our education materials is to provide medically accurate information that is inclusive of all parents and families. We invite you to have a conversation with your provider about the vocabulary and language that is most comfortable for you.

母乳育児（チェストフィーディング（胸部での授乳）） について:生後 0～3 日

Breastfeeding (Chestfeeding) Your Baby: Day 0-3

赤ちゃんが空腹かどうかはどうやってわかりますか？

How will I be able to tell if my baby is hungry?

赤ちゃんは、お腹がすいたときに次のような合図をします：

Your baby will give you signs that they are hungry, like:

- 舌を突き出す Thrusting their tongue out
- 唇をなめる Licking their lips
- 手を口に持っていく Putting their hands to their mouth

赤ちゃんにどのくらいの頻度で授乳すればよいですか？

How often should I expect to feed my baby?

生まれてから生後 3 日目までの間、授乳の頻度には個人差があります。

How often you feed your baby from birth until they're 3 days old will vary.

生後の時間	授乳回数	予想されるおむつの回数
出生～24時間	少なくとも4～6回	おしっこ1回以上、うんち1回以上
24～48時間	少なくとも6～8回	おしっこ2回以上、うんち2回以上
48時間～生後3日目	少なくとも8～12回	おしっこ3回以上、うんち3回以上

Hours of life:	Number of feedings:	Diapers to expect:
Birth to 24 hours	At least 4-6 feedings	At least 1 pee and 1 poop
24 hours-48 hours	At least 6-8 feedings	At least 2 pee and 2 poop
48 hours-3 days	At least 8-12 feedings	At least 3 pee and 3 poop

母乳育児がうまくいっているサインは？

What are the signs of a good breastfeeding?

- 赤ちゃんの吸いつき（乳房から母乳を吸う動き）は、ゆっくりでリズムカル、あごを深く動かしているのが見られます。Your baby's suckle (sucking milk from the breast) should be slow and rhythmic, with deep jaw movements.
- 最初の数日は、濃い初乳（出産後に最初に出てくる母乳）を飲み込む音が聞き取りにくいことがあります。授乳後に赤ちゃんが満足しているのがわかるはずです。赤ちゃんの腕がリラックスしていて、手のひらが開いており、落ち着いた様子をみせてくれるはずです。For the first few days, it can be hard to hear your baby swallow the thick colostrum (the first milk you produce), but

your baby should look satisfied after a feeding. They should be calm, with relaxed arms and open hands.

- 出産から 3～4 日後に母乳が出始めると、授乳中に赤ちゃんがごくごく飲み込む音がはっきりと聞こえるようになります。

As your milk starts to come in (3-4 days after delivery), you should begin to hear your baby swallow regularly while breastfeeding.

- おむつの回数も増えていき、1 日に 3 回以上のうんちと、6 回以上のおしっこが見られるようになります。Your baby's diapers should increase with **3 or more poop diapers and 6 or more pee diapers every day.**
- 赤ちゃんのうんちもべたべたしたタールのような黒っぽい便から、粒状の黄色いうんちが変わっていきます。Your baby's stool should also change from a sticky, tar-like black color to a seedy yellow color.
- 多くの赤ちゃんは、生後 3 日の間に出生体重の 10%ほど体重が減ることがあります。母乳が安定して出るようになると、赤ちゃんの体重は徐々に増え始めます。Many babies lose up to 10% of their birth weight during the first 3 days of life. As your milk comes in, your baby should start gaining weight.

授乳のために赤ちゃんを起こす必要はありますか？

Do I need to wake my baby for feedings?

ほとんどの新生児は、生まれてすぐの授乳ではとてもよく飲みますが、その後は数時間ぐっすり眠ることが多いです。生後 24 時間以内は、赤ちゃんが眠くてなかなか飲めないのは正常なことです。Most newborns have a very effective breastfeeding

immediately after birth, and then they sleep for several hours. It's normal for them to be too sleepy to eat during their first 24 hours of life.

赤ちゃんが再び目を覚ますようになると、母乳で育てている場合は頻繁に授乳を求めるのが普通です。生後 24 時間を過ぎると、おおよそ 2～3 時間おきに授乳が必要になると考えてよいでしょう。 As they begin to wake up again, it is normal for a breastfed baby to eat often. After the first 24 hours, you can expect that your baby will need to eat at least every 2-3 hours.

- 前回の授乳の開始から 3 時間たっても赤ちゃんが起きない場合は、起こしてあげましょう。おくるみを外し（体を包んでいるブランケットをほどく）、おむつを替え、必要に応じて服を少し脱がせます。 **If your baby is not awake 3 hours after the start of the last feeding they had, wake your baby by unswaddling them (unwrapping the blanket around their body), changing their diaper, and removing some of their clothing if needed.**
- 赤ちゃんを乳房に吸いつかせるのに、約 15 分かけてみてください。赤ちゃんがうまく吸いついているときは、乳房が深く引っ張られる感覚があり、飲み込む音が聞こえるはずです。飲み込む音は、やわらかいため息のように聞こえます。 Spend about 15 minutes trying to latch your baby to your breast. When your baby is latched well, you should feel deep tugs at your breast and hear some swallowing. Swallowing sounds like a soft sigh.

赤ちゃんに補足（追加）の母乳や粉ミルクを与える必要がありますか？

Do I need to give my baby supplemental (extra) breast milk or formula?

赤ちゃんに以下のような合図が見られたり、症状がある場合は、搾母乳や粉ミルクによる補足が必要になることがあります:

Your baby may need supplements of expressed breast milk (milk removed from your breast) or formula if they have any of these signs and symptoms:

- 赤ちゃんが乳房にうまく吸い付けず授乳できない。

Your baby is not able to latch onto your breast for feedings.

- 赤ちゃんが授乳中に、10～20 分以上にわたって、飲み込む音が聞こえる吸う動きと休む動きを繰り返す様子を見せない。Your baby is not able to show they're stopping and starting sucking with swallows you can hear for at least 10-20 minutes during breastfeedings.

- 赤ちゃんが、生後日数に対して予想以上に体重が減っている。

Your baby has lost more weight than expected for their day of life.

- 赤ちゃんが、おしっこ（濡れたおむつ）やうんち（汚れたおむつ）を十分にしていない。

Your baby is not making enough wet (pee) or dirty (poop) diapers.

- 赤ちゃんが妊娠 38 週より前に生まれた。

Your baby was born before 38 weeks of pregnancy.

- 赤ちゃんの出生体重が 2700 グラム（6 ポンド）未満だった。

Your baby weighed less than 2700 grams (6 pounds) at birth.

- 赤ちゃんに黄疸の兆候（体が黄色くなる）が見られ、検査でビリルビン値が高い。Your baby shows signs of jaundice (yellowing of their body) with high bilirubin levels on their tests.

赤ちゃんに補足の授乳を与える最もよい方法は何ですか？

What is the best way for my baby to get their extra feedings?

赤ちゃんが授乳困難のため 5ml 以上の補足（追加）の授乳を必要とする場合は、赤ちゃんのペースに合わせた哺乳びん授乳をおすすめします。この授乳方法では、母乳を飲むときと似た吸い方が必要になります。また、赤ちゃんが授乳を自分でコントロールすることも必要になります。これは過剰な授乳を防ぐためです（つまり、赤ちゃんが満腹だと感じたときに自分で飲むのをやめることができます）。これらの手順に従ってください:

If your baby needs more than 5 ml of supplemental (extra) feeding because of difficulty breastfeeding, we recommend the **paced bottle technique**. This method of feeding requires a sucking technique similar to breastfeeding. It also requires your baby to be in control of their feeding to prevent overfeeding (meaning they're able to stop eating when they feel full). Follow these steps:

1. 赤ちゃんが背筋を伸ばして座った姿勢になるようにしてください。片方の手で赤ちゃんの頭と首を支えます。 Position your baby so they are sitting upright.

Using one hand to support their head and neck.

2. 哺乳びんは縦ではなく、水平（横向き）に持ちましょう。こうすることでミルクの流れがゆっくりになり、赤ちゃんが自分で吸って飲むよう



促すことができます。 Hold the bottle horizontally (straight across) instead of up and down. This slows the flow of the milk and encourages your baby to suck from the bottle.

赤ちゃんに補足（追加）の授乳を行う際は、以下の表を参考にして、与える量と補足授乳の頻度を確認してください： When giving your baby any supplemental (extra) feeding, use the following table to figure out the recommended amount to give them and how often you should do the extra feedings:

	出生後の時間：			
	0～24 時間	25～48 時間	49～72 時間	73～96 時間
量：	2～10 ml	5～15 ml	15～30 ml	30～60 ml（必要に応じて増やす）
頻度：	2～3 時間ごと、1 日少なくとも 4～6 回	2～3 時間ごと、1 日少なくとも 8 回	2～3 時間ごと、1 日少なくとも 8 回	2～3 時間ごと、1 日少なくとも 8 回

	Hours after birth:			
	0-24 hours	25-48 hours	49-72 hours	73-96 hours
Amount:	2-10 ml	5-15 ml	15-30 ml	30-60 ml (increase as needed)
How often:	Every 2-3 hours, at least 4-6 times a day	Every 2-3 hours, at least 8 times a day	Every 2-3 hours, at least 8 times a day	Every 2-3 hours, at least 8 times a day

あなたの母乳は、赤ちゃんにとっていちばん良いものです。補足授乳に必要な量の母乳を搾乳できない場合は、加熱殺菌されたドナーミルク（HPDM）または乳児用粉ミルクを使用してください。まずは与えることのできる母乳を赤ちゃんにあげて、その後、必要に応じて推奨された量を満たすように追加のドナーミルクや粉ミルクをあげてくだ

さい。Your milk is the best milk for your baby. If you are not able to express the recommended amount of breast milk for supplemental feedings, then use heat-pasteurized donor human milk (HPDM) or infant formula. Start by giving your baby the available breast milk first, and then give them extra human milk or formula as needed to meet the amount recommendations.

赤ちゃんに補足の授乳が必要な場合、搾乳器を使う必要がありますか？

If my baby needs extra feedings, do I need to use a breast pump?

- 出産後最初の 2 週間が、授乳（母乳の産生）にとって非常に重要な時期です。

体内のホルモンの変化により、出産後 72～96 時間（およそ 3～4 日）ごろから母乳の分泌量が増え始めます。その時期に、赤ちゃんが頻繁に授乳するか、搾乳器や手で母乳を取り除くことで、母乳の分泌はさらに増えていきます。

The first 2 weeks after giving birth are a really important time in lactation (milk production). Because of your body's hormonal changes, you'll start to have a lot of milk production around 72-96 hours (about 3-4 days) after delivery. At that time, milk production will continue to increase if milk is frequently removed from your breasts (through your baby breastfeeding or through pumping or hand expressing your milk).

- 赤ちゃんがうまく授乳できず、2～3 時間おきの授乳で乳房をしっかりと空にできない場合は、**2～3 時間ごとに 15～20 分間**、搾乳器を使うことが大切です。こうすることで、赤ちゃんに必要な量の母乳を作り、母乳の量を維持することができます。If your baby is having trouble breastfeeding and they're not able to empty your breasts with feedings at least every 2-3 hours, then it is important that you use your breast pump for **15-20 minutes every 2-3 hours**. This is how you can make and keep producing enough breast milk to feed your baby.

- 赤ちゃんがうまく母乳を飲めず、主に搾乳器で母乳を出している場合は、目安として次のような量が搾乳できると考えられます。

If your baby is not breastfeeding well and you are mostly emptying your breasts by using a breast pump, you should expect to express (pump) the following milk amounts:

生後日数：	量：
生後0～2日	1日あたり 約 30ml (1 オンス) (1 回の搾乳につき 2～10ml または 小さじ 1～2 杯)
生後3～7日	1日あたり 350ml (11.5 オンス) 以上 (1 回の搾乳につき 30～45ml または 1～2 オンス)
生後7～14日	1日あたり 500～1000ml (16.5～33 オンス) 以上 (1 回の搾乳につき 50～150ml または 2～4 オンス)

Day:	Amount:
Day 0-2	About 30 ml (1 ounce) per day (2-10 ml or 1-2 teaspoons per pumping session)
Day 3-7	350 ml (11.5 ounces) or more per day (30-45 ml or 1-2 ounces per pumping session)
Day 7-14	500-1000 ml (16.5-33 ounces) or more per day (50-150 ml or 2-4 ounces per pumping session)

- 赤ちゃんの授乳時間と搾乳した母乳の量を、授乳記録に書き留めてください。このガイドに1つ含まれています。スマートフォンのアプリを使って赤ちゃんの授乳記録をつけることもできます。

Write down your baby's feeding times and your expressed milk amounts in a feeding diary. We have included one in this guide. You can also record your baby's feedings using a phone app.

- 退院後 1～2 日以内に赤ちゃんの主治医を受診し、補足授乳についてのアドバイスを受けてください。

See your baby's primary care provider 1-2 days after leaving the hospital for more advice on supplemental feedings.

授乳日記 Feeding Diary

[illegible]

乳房うっ積 Engorgement

乳房うっ積とは何ですか？ What is engorgement?

乳房うっ積とは、母乳、血液、リンパ液が増加して乳房が張る状態です。正常な乳房うっ積は、通常出産後 3～5 日目に始まり、24～48 時間以内に収まります。

Engorgement is a filling of the breasts with increased amounts of milk, blood, and lymph fluid. Normal engorgement typically starts 3-5 days after delivery and goes down within 24-48 hours.

乳房がうっ積しているとき、どのように感じますか？

How will my breasts feel when engorged?

乳房が少し張った感じがするだけのこともあれば、乳房が大きくなり、重くなって、圧痛やズキズキする感じが強くなることもあります。乳房が硬くなり、皮膚が引き伸ばされて光沢があったり、温かく感じたりすることがあります。乳房うっ積は、脇の下まで広がったり、乳首の先端まで達することもあります。微熱（99.5～100.3° F、37.5～38.3° C）が出ることもあります。You may experience only slight fullness of the breasts, or you may find the breasts become larger and heavier with increased tenderness or throbbing. The breasts can become hard with tightly stretched skin that may look shiny or feel warm. Engorgement can also extend up into the armpit and out to the end of the nipple. You may develop a low-grade fever, between 99.5-100.3° F (37.5-38.3° C).

乳房うっ積を和らげるためにできることは何ですか？

What are some things I can do to help relieve engorgement?

授乳前: Before feedings:

- 赤ちゃんがうまく吸いつけるように、乳輪（乳房の周り）を柔らかくするために少量の母乳を搾乳してみましょう。手で搾乳するか、搾乳器を低い設定で使って行うことができます。 Try to express a small amount of milk to soften the **areola** (the area around the nipple) to help your baby latch. You can do this with hand expression or with a breast pump on a low setting.

授乳中: During feedings:

- 最初の乳房でできるだけ長く授乳させてから、次の乳房を与えましょう。授乳後、最初の乳房は明らかに柔らかくなっているはずです。

Let your baby breastfeed for as long as possible on the first breast before offering the second breast. The first breast should be noticeably softer after a feeding.

- 赤ちゃんに頻繁に授乳してください。新生児が1時間おきの頻度で授乳するのは正常ですが、赤ちゃんの生後最初の1週間は授乳の間隔を3~4時間以上空けないようにしましょう。

Breastfeed your baby often. It is normal for a newborn baby to breastfeed as often as every hour, but don't go longer than 3-4 hours between feedings for the first week of your baby's life.

授乳の合間: In between feedings:

- 授乳の合間に乳房を休ませましょう。 Allow your breast to rest between feedings.

- 乳房を強くマッサージしたり、絞ったりするのは避けましょう。

Avoid deep massage or squeezing your breast.

- 過剰な授乳や過剰な搾乳は避けましょう。

Avoid overfeeding or overpumping.

- 授乳後に乳房に冷却パックを 20 分間使用しましょう。冷却パックと肌の間に布を一枚挟んでください。Use cold packs on the breasts for 20 minutes after feedings, keeping a layer of fabric between your skin and the cold pack.
- よく合ったサポート力のあるブラを着用し、腫れを抑え、痛みを軽減しましょう。ブラを着用しないと、乳房下部に体液が溜まることがあります。

Try wearing a well-fitting, supportive bra to help reduce swelling and improve pain. Without a bra, fluid may collect in the bottom parts of your breast.

- 優しくリンパマッサージを行って、リンパ液の流れを助け、乳房に余分な体液が溜まるのを防ぎましょう。優しいリンパマッサージは、体の腫れを取り除くに役立ちます。このマッサージは手を使って行うことができます（特別な器具は必要ありません）。指先を使って、乳首から首に向かってとても軽いタッチでマッサージを練習してください。Help with lymph fluid movement and avoid extra fluid build-up in your breast by doing **gentle lymphatic massage**. Gentle lymphatic massage helps your body get rid of swelling. You can do this massage using your hands (no special devices are needed). Use the tips of your fingers to practice very light touch massage from the nipple toward your neck.

- QR コードをスキャンするか、リンクをクリックして、リンパの流れを助けるマッサージの説明動画をご覧ください。Scan the QR code or click

on the link to see an instructional video about massage to help with lymphatic drainage.

妊娠中および授乳中の乳房のリンパマッサージ (IABLE): youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg Lymphatic Massage for the Breast During Pregnancy and Lactation (IABLE): youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg	
---	---

乳房がうっ積しているときに避けるべきことは何ですか？ What are some things I should avoid doing when my breasts feel engorged?

- 乳房の快適さのために温めることはしないでください。温めることで腫れや炎症を悪化させることがあります。これにより、母乳の流れが悪くなる場合があります。 Avoid using heat for breast comfort, as heat can increase swelling and inflammation. This can make it more difficult for milk to flow.
- 赤ちゃんがうまく授乳している場合は、余分な母乳を搾乳したり、絞ったりしないようにしましょう。余分な母乳を取り除くと、体がさらに母乳を作り、乳房うっ積が悪化することがあります。 Do not pump or express extra milk if your baby is breastfeeding well. Removing extra milk will cause your body to make extra milk, which can make engorgement worse.

乳房うっ積の痛みや不快感に対して、薬を服用しても良いですか？

Can I take any medication for the engorgement pain or discomfort?

不快感を和らげるために、指示通りにアセトアミノフェン（タイレノール®）やイブプロフェン（モトリン®やアドビル®）を服用することができます。

You can take acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin® or Advil®) as directed on the bottle to help with discomfort.

乳房うっ積を和らげるために、搾乳器を使っても良いですか？

Should I use a breast pump to relieve engorgement?

出産後3～5日間の正常な乳房うっ積の期間中に、体は赤ちゃんに与えるために必要な母乳の量がどれくらいかが分かってきます。母乳が取り除かれると、体はそれに応じてさらに母乳を作りだします。使われていない母乳が乳房に溜まると、体が母乳の生産を遅らせます。これは「需要と供給」として説明されます。 During the normal period of engorgement that happens 3-5 days after delivery, your body will know how much milk is necessary to feed your baby. As milk is removed, your body will respond by producing more milk. Unused milk that is held in the breast will cause your body to slow milk production. This is described as “supply and demand.”

- 赤ちゃんがうまく吸いついて頻繁に授乳している場合、追加で搾乳する必要はありません。 If your baby is latching well and breastfeeding often, you shouldn't need to pump more.
- 授乳の合間に乳房うっ積の圧迫感を和らげるために搾乳器を使いたくなるかもしれませんが、搾乳は2～3分間だけにとどめるようにしましょう。目標は、乳房を空にするのではなく、快適さを感じる程度に搾乳することです。

You may be tempted to use your breast pump between feedings to relieve some of the pressure of engorgement, but you should limit these pumping sessions to only a couple minutes. Your goal should be to pump to comfort, but not empty the breasts.

- 赤ちゃんがうまく吸いついていない場合は、赤ちゃんが授乳を定期的に行うようになるまで、**2～3 時間ごとに 15～20 分間搾乳を続けましょう。**

If your baby is not latching well, you should continue pumping for **15-20 minutes every 2-3 hours** until your baby is breastfeeding regularly.

乳房は再びうっ積することがありますか？

Will my breasts get engorged again?

授乳中に乳房が十分かつ頻繁に空にされていないと、いつでも乳房うっ積が起こることがあります。乳房うっ積のリスク要因には以下のようなものがあります：

Engorgement can happen at any time while you're breastfeeding if your breasts are not emptied fully and frequently. Some of the risk factors for engorgement include:

- 赤ちゃんがいつもより長く眠っていて、授乳の機会を逃している。

Your baby is sleeping longer than usual and missing a feeding.

- 授乳時間が短い、または制限されている。

You have short or restricted feedings.

- 赤ちゃんが母乳以外の方法での授乳回数が増えている（補足を与えている場合や離乳食を始めた場合）。Your baby is taking more feedings away from the breast (with supplements or when starting solid foods).

いつ医療提供者に連絡すべきですか？

When should I call my healthcare provider?

- 乳房うっ積が 48 時間以内に改善しない場合は、授乳コンサルタントに相談して助けを求めましょう。 If your engorgement is not relieved within 48 hours, contact a lactation consultant for help.
 - 授乳ヘルプライン（電話番号：(844) 200-8894）にご連絡ください。メッセージを残していただき、授乳コンサルタントが 24 時間以内に折り返しお電話します。 Please call the Lactation Help Line at (844) 200-8894. We'll ask you to leave a message and a lactation consultant will return your call within 24 hours.
- 発熱、赤み、腫れなどの感染症の兆候が見られる場合は、医療提供者に連絡してください。 If you notice signs of infection, including fever, redness, or swelling, contact your healthcare provider.
 - 出産後 6 週間以内の場合は、バースセンターのトリアージ（電話番号：(734) 764-8134）にご連絡ください。 If you delivered your baby within the past 6 weeks, you can call Birth Center Triage at (734) 764-8134.

母乳育児（チェストフィーディング（胸部での授乳））:生後3日目以降

Breastfeeding (Chestfeeding) Your Baby: Day 3 and Beyond

授乳がうまくいっているかどうかは、どうやって判断できますか？

How will I be able to tell if breastfeeding is going well?

- 赤ちゃんの行動は、授乳し、満足するにつれて変わります。

Your baby's behavior should change as they feed and become satisfied.

- 授乳の最初では、赤ちゃんの拳がしっかり握られていて、吸うペースが速くなる場合があります。 At the beginning of the feeding, your baby's fists may be tightly clenched and their sucking may be fast.
- 授乳が続くにつれて、赤ちゃんはリラックスし、吸うペースが遅くなり始めるでしょう。 As the feeding continues, your baby should start to relax and their sucking will start to slow.

- 赤ちゃんは問題なく乳房にうまく吸いつけるはずです。 Your baby should be able to latch onto the breast without trouble.
- 赤ちゃんは10～30分間、ゆっくりとリズムよく吸うはずです。

Your baby should have slow, rhythmic sucking for 10-30 minutes.

- 母乳が出始めると、授乳中に頻繁に飲み込む音が聞こえるようになります。

Once your milk is in, you should hear frequent swallowing during feedings.

- 母乳が出始めると、授乳後は乳房が柔らかく感じるようになります。

Once your milk is in, your breasts should feel softer after feedings.

- 乳首は敏感に感じるがありますが、痛みやひび割れ、出血はないはずです。

Your nipples may feel tender, but they should not be sore, cracked, or bleeding.

出産後 3～5 日で母乳が出始めた後、どんなことが予想されますか？

What can I expect after my milk comes in 3-5 days after birth?

- 授乳：24 時間で 8～12 回以上の授乳があることが予想されます。

Feedings: You can expect 8-12 feedings or more in 24 hours.

- 便：1 日に 3 回以上の便（うんち）が出るものが予想されます。

Stools: You can expect 3 or more stools (poops) a day.

- 尿：1 日に 3 回以上の濡れたおむつ（おしっこ）があり、7 日目には 6～8 回の

濡れたおむつが予想されます。Urine: You can expect 3 or more wet (pee)

diapers a day, getting up to 6-8 wet diapers a day by day 7.

いつ授乳コンサルタントに相談すべきですか？

When should I talk to a lactation consultant?

以下のような問題がある場合は、授乳コンサルタントに相談してください：

Contact a lactation consultant if you're having any of these concerns:

- 乳首が痛んだり、ひび割れたり、出血したりしている。

Your nipples are sore, cracked, or bleeding.

- 母乳が出始めても、授乳後に乳房が柔らかく感じない。

Once your milk is in, your breasts do not feel softer after feedings.

- 出産後 5 日経っても母乳が出ない。

Your milk is not in 5 days after birth.

いつ赤ちゃんの医療提供者に連絡すべきですか？

When should I contact my baby's healthcare provider?

以下のようなことに気づいた場合は、すぐに赤ちゃんの医療提供者に連絡してください。

い：Contact your baby's healthcare provider immediately if you notice any of the following:

- 赤ちゃんの口が乾いている。 Your baby's mouth is dry.

- 赤ちゃんの頭の上の柔らかい部分がへこんでいる。

The soft spot on the top of your baby's head is sunken.

- 赤ちゃんが授乳を始めてすぐに胸部で寝てしまう。

Your baby falls asleep at the breast shortly after starting to breastfeed.

- 赤ちゃんがいつも寝ているか、いつも泣いている。

Your baby sleeps all the time or cries all the time.

- 母乳が出始めた後、赤ちゃんの尿（おしっこ）がオレンジ色やレンガ色になっている。 After your milk is in, your baby's urine (pee) is orange or brick-colored.

母乳の保存ガイドライン Milk Storage Guidelines

多くの親は、母乳を集めて後で使用するように保存することが便利であり、また必要であると感じています。これは、仕事や学校に戻る親や、赤ちゃんと離れている親によくあることです。これらのガイドラインは、母乳を安全に保存するためのいくつかの質問にお答えします。Many parents find it convenient, or even necessary, to collect their breast milk and store it to be used later. This is often the case for parents who are going back to work or school, or for those who are separated from their babies. These guidelines will answer some of the questions you might have about safely storing your breast milk.

母乳はどのように収集すべきですか？ How should I collect the milk?

- 母乳を搾乳したり扱ったりする前に、石鹸と水で手を洗いましょう。

Wash your hands with soap and water before expressing or handling breast milk.

- 毎回搾乳する時は、新しい清潔な収集用ボトルを使用しましょう。

Use new, clean collection bottles for each pumping session.

- 搾乳器、搾乳キット、チューブが清潔であることを確認しましょう。カビが生えたチューブは絶対に使用しないでください。すぐに交換しましょう。

Check the pump, the pump kit, and the tubing to make sure they are clean. Never use moldy tubing, and replace it immediately.

- 搾乳器のダイヤルとキッチンカウンターを清潔に保ちましょう。

Clean the pump dials and countertop.

母乳はどのように保存すべきですか？ How should I store the milk?

- 自宅では、搾乳した母乳を保存するために、人間の母乳用の保存バッグや、しっかりと密閉できる清潔な食品用容器を使用することができます。At home, you can use human milk storage bags or clean, food-grade containers with tight fitting lids to store your expressed breast milk.

- ビスフェノール A (BPA) を含むプラスチック製の容器には母乳を保存しないでください。この種類のプラスチック容器は、リサイクルマーク #7 (中央に数字の 7 が書かれた矢印でできた三角形) で表示されています。Don't store milk in containers made of plastic containing bisphenol A (BPA). These types of plastic containers are marked with the recycle symbol #7 (a triangle made of arrows with the number 7 in the center).

- 搾乳した日付をはっきりとラベルに記入しましょう。母乳を保育提供者に渡す予定がある場合は、ラベルに赤ちゃんの名前も記入しましょう。

Clearly label the milk with the date it was expressed. Include your baby's name on the label if you plan to give the milk to a childcare provider.

- 母乳は冷凍庫や冷蔵庫の奥の部分に保存しましょう (冷蔵庫や冷凍庫の扉には保存しないでください) 。 Store the milk in the back of the freezer or refrigerator (do not store it in the door of the fridge or freezer).

- 新しく搾乳した母乳を 4 日以内に使用する予定がない場合は、すぐに冷凍してください。If you don't plan to use freshly expressed milk within 4 days, freeze it right away.

- 母乳を冷凍する際は、容器の上部に 1 インチのスペースを空けてください。冷凍すると母乳が膨張するためです。Leave an inch of space at

the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

各容器にどれくらいの母乳を保存すべきですか？

How much milk should I store in each container?

生後1週間を過ぎると、ほとんどの赤ちゃんは1回の授乳で通常2～4オンスの母乳を飲みます。搾乳した母乳を無駄にしないために、2～4オンスずつ小分けにして保存することをおすすめします。

After their first week of life, most babies typically take 2-4 ounces of human milk per feeding. We recommend that you store milk in small amounts of 2-4 ounces to avoid wasting any of your expressed milk.

新しく搾乳した母乳を、冷却したり冷凍した母乳に加えてもよいですか？

Can I add freshly expressed breast milk to breast milk that was cooled or frozen?

新しく搾乳した温かい母乳は、冷却したり冷凍したりした母乳に加える前に、冷蔵庫で完全に冷やす必要があります。Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

冷凍した母乳はどのように解凍すればよいですか？

How do I thaw frozen milk?

- 必ず最も古い母乳から解凍してください。 Always thaw the oldest milk first.

- 母乳を解凍するために電子レンジを使用しないでください。母乳は冷蔵庫で一晩かけてゆっくり解凍することをおすすめします。

Do not use a microwave oven to thaw containers of breast milk. We recommend slowly thawing the milk in the refrigerator overnight.

- 冷凍した母乳は、母乳が入った容器をぬるま湯の流水で解凍するか、ウォーターレスウォーマーを使用して解凍することもできます。

You can also thaw frozen milk by placing the container of milk under lukewarm running water, or by using a waterless warmer.

- 完全に解凍した母乳は、24 時間以内に使用してください。

Once completely thawed, use the milk within 24 hours.

- 一度解凍した母乳は再冷凍しないでください。

Do not refreeze breast milk once it has been thawed.

解凍した母乳を授乳用に準備するにはどうすればよいですか？

How do I prepare thawed milk for feeding?

- 母乳は冷たいまま、室温、または温めて赤ちゃんに与えることができます。

You can give the milk to your baby cold, room temperature, or warm.

- 母乳を温めるには、解凍した母乳が入った密閉された容器をぬるま湯の入ったカップに入れて温めます。授乳前に母乳の温度を確認するには、手首に母乳を数滴垂らしてみましよう。母乳は温かく感じるべきで、**熱く**てはいけません。

To warm the milk, place the sealed (closed) container of thawed breast milk in a cup of warm water. You can check the temperature before feeding by putting a few drops of milk on your wrist. The milk should feel warm, **not hot**.

- 母乳をコンロや電子レンジで温めないでください。電子レンジで温めると加熱が不均一になり、赤ちゃんの口を火傷させたり、母乳の成分を壊してしまいます。 **Do not heat breast milk on the stove or in the microwave.**

Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.

- 授乳前に、母乳が入った容器を優しく振ってください。

Swirl the container of milk gently before feeding your baby.

- 一度温めた母乳は、**2 時間以内**に使用してください。

Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.

- 使いかけの哺乳瓶の母乳は、次回の授乳のために保存しないでください。

Do not save milk from a used bottle for another feeding.

搾乳器の部品や母乳保存容器はどのように洗えばよいですか？

How do I clean the pump parts and milk storage containers?

- 使用後は、搾乳器のキット、母乳収集容器、その他の授乳用品を分解して洗浄する必要があります。

After each use, you must take apart the pump kits, milk collection containers, and other feeding items to wash them.

- 清潔なボ-ルに熱い石鹼水を入れて、物品を洗いましょう。

Use a clean bowl with hot soapy water to wash the items.

- 物品を直接流し台で洗わないでください。流し台の中の細菌が物品に付着し、赤ちゃんが病気になる可能性があります。 **Do not wash items directly in the sink, because germs in the sink could get onto the items and make your baby sick.**

- 物品を流水でしっかりと洗い流しましょう。

Rinse the items really well under running water.

- 物品を清潔な布やペーパータオルの上で自然乾燥させましょう。

Let the items air dry on a clean cloth or paper towel.

- 清潔な手で、乾いた物品を片付けましょう。清潔で保護された場所に保管してください。 Using clean hands, put away the dry items. Store them in a clean, protected area.

搾乳器の部品や母乳保存容器を消毒（徹底的に洗浄して除菌）する必要がありますか？ Do I need to sanitize (deep clean and disinfect) the pump parts and milk storage containers?

- 搾乳器の部品を沸騰させても、自宅で完全に消毒することはできません。これらの部品は、液体食器用洗剤と温水でばい菌や細菌をしっかりと洗い流すことで、安全で衛生的に保つことができます。 It is not possible to completely sterilize breast pump parts at home, even if you boil them. You can keep these parts safe and sanitary by thoroughly washing away germs and bacteria with liquid dishwashing soap and warm water.
- 赤ちゃんが生後2ヶ月未満である場合、早産で生まれた（37週未満）、または病気や治療によって免疫力が低下している場合は、追加の消毒が重要です。 Extra sanitizing is important if your baby is less than 2 months old, was born prematurely (before 37 weeks), or has a weakened immune system due to illness or medical treatment.
- ばい菌が残らないように、搾乳器のキット、母乳収集容器、その他の授乳用品を毎日次の方法で消毒することができます。 For extra safety to make sure

there are no germs, you can sanitize your pump kits, milk collection containers, and other feeding items every day using one of these methods:

- 食器洗い機を使って、熱いお湯と加熱乾燥サイクル（または食器洗い機に「消毒」設定がある場合はそれ）で洗浄しましょう。

Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the “Sanitize” setting, if your dishwasher has one).

- （石鹸と水で洗浄した後）5 分間水で沸騰させて消毒しましょう。

Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).

- 電子レンジやプラグイン式のスチームシステムで蒸気消毒を行いましょ
う。（石鹸と水で洗浄した後）メーカーの指示に従ってください。

Steam them in a microwave or a plug-in steam system. Follow the manufacturer’s directions (after cleaning them with soap and water).

赤ちゃんが入院している場合、何か異なる対応をすべきですか？

Is there anything I should do differently if my baby is hospitalized?

- 赤ちゃんが入院している間は、病院が提供する小さな（80ml）母乳保存ボトルを使用してください。 While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital.
 - そのボトルはほとんどの搾乳器キットに直接接続できるので、母乳を同じボトルで収集して保存することができます。

The bottles can be connected directly to most pump kits, so you can collect and store the milk in the same bottles.

- 旅行中は、冷凍したアイスパックを入れた保冷バッグで母乳を最大 24 時間保存することができます。 When you are traveling, you can store milk in an insulated cooler bag with frozen ice packs for up to 24 hours.
- 病院に母乳を届ける場合は、各ボトルに赤ちゃんの名前、医療登録番号 (MRN)、搾乳した日時をはっきりとラベルに記入してください。赤ちゃんの看護師が、必要であれば赤ちゃんの名前と医療登録番号 (MRN) を記載した印刷されたラベルを提供してくれます。

If you are delivering breast milk to the hospital, clearly label each bottle with **your baby's name, medical registration number (MRN), and the date and time of pumping**. Your baby's nurse can give you printed labels with your baby's name and MRN if you need them.

母乳をどれくらいの期間保存できるかについて、他に知っておくべきことはありますか？

What else do I need to know about how long I can store breast milk?

母乳の種類や保存場所に応じて、安全に保存できる期間と使用方法について詳細な情報が記載されている以下の表をご覧ください。 See the table below for detailed information about how long you can safely store and use milk, depending on what type of milk it is and where it is stored.

母乳の種類	保管場所と温度		
	キッチンカウンター (77° F、25° C まで、または室温)	冷蔵庫 (40° F または 4° C)	冷凍庫 (0° F または -18° C 以下)
新しく搾乳した母乳	4 時間以内	4 日以内	6 ヶ月以内が最適。12 ヶ月以内は許容範囲
冷凍し解凍した母乳	1～2 時間	1 日以内 (24 時間)	解凍後の人間の母乳は 再冷凍しないでくださ い。
授乳後の残りの母乳 (赤ちゃんがボトル を飲みきらなかった 場合)	授乳後 2 時間以内に使用する		

Type of breast milk	Storage locations and temperatures		
	Countertop (up to 77 °F or 25 °C, or room temperature)	Refrigerator (40 °F or 4 °C)	Freezer (0 °F or -18 °C or colder)
Freshly expressed or pumped milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. Up to 12 months is acceptable.
Milk that was frozen and then thawed	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze human milk after it has been thawed.
Milk leftover from a feeding (baby didn't finish the bottle)	Use within 2 hours after the baby is done feeding.		

授乳（チェストフィーディング（胸部での授乳））をする親に役立つ情報

Resources for Breastfeeding (Chestfeeding) Parents

授乳は自然なことです、学びと練習を必要とする技術でもあります。あなたと赤ちゃんが一緒に授乳の技術を身につける中で、さらなるサポートが必要になることもあります。 Breastfeeding is natural, and it is also a skill that requires learning and practice. As you and your baby work together to develop your breastfeeding skills, you may need more support.

ミシガン・メディソンの授乳に役立つ情報：

Michigan Medicine breastfeeding resources:

- ウェブサイト [MottChildren.org/conditions-treatments/breastfeeding](https://mottchildren.org/conditions-treatments/breastfeeding)

Website: [MottChildren.org/conditions-treatments/breastfeeding](https://mottchildren.org/conditions-treatments/breastfeeding)

- 授乳ヘルプライン:(844) 200-8894 Lactation Help Line: (844) 200-8894
 - 一般的な授乳に関する質問については、メッセージを残してください。授乳コンサルタントが24時間以内に折り返しお電話します。

For general breastfeeding questions, please leave a message and a lactation consultant will return your call within 24 hours.

外来授乳クリニック: Outpatient lactation clinics:

- 各授乳（母乳およびチェストフィーディング（胸部での授乳））クリニックには、国際認定授乳コンサルタント（IBCLC）がスタッフとして勤務しています。一部のクリニックには、授乳に関する問題を専門とする産婦人科医

(OBGYN) がスタッフとして勤務しています。Each lactation (breastfeeding and chestfeeding) clinic is staffed by an International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC). Some of the clinics are also staffed by an OBGYN doctor who specializes in breastfeeding concerns.

- 多くの保険プランでは、授乳支援サービスがカバーされています。保険が適用されるかどうかを確認するために、保険会社にご連絡ください。

Many insurance plans provide coverage for lactation services. Please contact your insurance company to verify (make sure you have) coverage.

- かかりつけ医 (PCP) がクリニックに紹介することもあります。医師の紹介は必須ではありません。Your primary care provider (PCP) may refer you to the clinic, but a doctor referral is not required.
- ご希望のクリニックでの対面相談の予約は、**(734) 763-6295** にお電話ください。 Please call **(734) 763-6295** to schedule an appointment for an in-person consultation at the clinic of your choice.

外来クリニック名	住所	営業時間
ブライトン・ヘルスセンター	8001 Challis Road Brighton, MI	月曜日 予約のみ
キャントン・ヘルスセンター	1051 N. Canton Center Rd. Canton, MI	火曜日 予約のみ

外来クリニック名	住所	営業時間
女性、小児、若年成人を 対象としたブライアウッ ド・センター	400 E. Eisenhower Pkwy. Building 2, Suite B Ann Arbor, MI	水曜日 予約のみ
ノースビル・ヘルスセン ター	39901 Traditions Dr. Suite 240 Northville, MI	木曜日 予約のみ
ウエストアンアーバー・ ヘルスセンター	380 Parkland Plaza Ann Arbor, MI	金曜日 予約のみ

Outpatient clinic name	Address	Hours
Brighton Health Center	8001 Challis Rd. Brighton, MI	Monday by appointment only
Canton Health Center	1051 N. Canton Center Rd. Canton, MI	Tuesday by appointment only
Briarwood Center for Women, Children and Young Adults	400 E. Eisenhower Pkwy. Building 2, Suite B Ann Arbor, MI	Wednesday by appointment only
Northville Health Center	39901 Traditions Dr. Suite 240 Northville, MI	Thursday by appointment only
West Ann Arbor Health Center	380 Parkland Plaza Ann Arbor, MI	Friday by appointment only

コミュニティの授乳に役立つ情報: (英語)

Community breastfeeding resources:

ラ・レチェ・リーグ・インターナショナルこの団体は、妊娠中の親、お母さん、授乳中の親を対象に、無料のサポートミーティングを提供しています。公式ウェブサイト：l.li.org La Leche League International: This group offers free support meetings for pregnant parents, mothers, and breastfeeding parents. General website: l.li.org	
ラ・レチェ・リーグ・オブ・ミシガングループは、毎月さまざまなオンラインミーティングを開催しています： LaLecheLeagueOfMichigan.org La Leche League of Michigan groups host many different online meetings each month: LaLecheLeagueOfMichigan.org	
アンアバーの授乳センター：bfcaa.com または (734) 975-6534 にお電話ください。 Breastfeeding Center of Ann Arbor: bfcaa.com or call (734) 975-6534	

オンラインの役立つ情報: Online resources:

科学的根拠に基づいた授乳に役立つ情報 Evidence-based breastfeeding resources

アメリカ合衆国保健福祉省女性健康室:WomensHealth.gov/breastfeeding US Department of Health and Human Services Office of Women's Health: WomensHealth.gov/breastfeeding	
--	---

ケリーマム：KellyMom.com KellyMom: KellyMom.com



母乳の手しぼりに関するビデオリンク

Video links on hand expression of breast milk

ドロップレット：FirstDroplets.com Droplet: FirstDroplets.com



母乳量を増やすための情報 Information on increasing milk supply

『メイキング・モア・ミルク：母乳分泌を増やす授乳ガイド』

著者：リサ・マラスコ (MA, IBCLC) 、ダイアナ・ウェスト
(BA, IBCLC) LowMilkSupply.org

“Making More Milk: The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production” by Lisa Marasco, MA, IBCLC and Diana West, BA, IBCLC: LowMilkSupply.org



薬と授乳に関する情報

Information on medications and breastfeeding

乳児リスクセンター（妊娠中および授乳中の薬や薬物使用に関する相談を提供）InfantRisk.com Infant Risk Center (provides counseling on medications and substance use in pregnancy and breastfeeding): InfantRisk.com



役立つ情報の書籍: (英語) **Book resources:**

一般的な授乳情報に関する書籍

General breastfeeding information books

- 『The Art of Breastfeeding(授乳のアート) (2024 年)』 著: ラ・レチェ・リーグ・インターナショナル “The Art of Breastfeeding” (2024) by La Leche League International
- アメリカ小児科学会『New Mother’s Guide to Breastfeeding (新しいお母さんのための授乳ガイド)』 (2011 年)
著者: ジョーン・ヤンガー・ミーク 医学博士、MS、RD、FAAP、IBCLC
American Academy of Pediatrics “New Mother’s Guide to Breastfeeding” (2011) by Joan Younger Meek, MD, MS, RD, FAAP, IBCLC
- 『Breastfeeding Made Simple (シンプルにわかる母乳育児):Seven Natural Laws for Nursing Mothers (授乳中の母親のための 7 つの自然な法則)』 著者: ナンシー・モーバッカー (IBCLC, FILCA) 、キャスリーン・ケンダ-タケット (PhD, IBCLC) BreastfeedingMadeSimple.com
“Breastfeeding Made Simple: Seven Natural Laws for Nursing Mothers” by Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA and Kathleen Kendall-Tackett, PhD, IBCLC (website: BreastfeedingMadeSimple.com)

仕事と授乳に関する書籍 **Books on working and breastfeeding**

- 『Balancing Breast & Bottle (母乳と哺乳びんのバランス):Reaching Your Breastfeeding Goals (授乳目標を達成するために)』 (2009 年) 著者: エイミー・ピーターソン (BS, IBCLC) 、ウェンディ・ハーマー (MA, CCC-SLP)

“Balancing Breast & Bottle: Reaching Your Breastfeeding Goals” (2009) by Amy Peterson BS, IBCLC and Wendy Harmer, MA, CCC-SLP

- 『Nursing Mother, Working Mother: 授乳中の母、働く母：The Essential Guide to Breastfeeding Your Baby Before and After You Return to Work（職場復帰前後の母乳育児の必須ガイド）』（2007年）著者：ゲイル・プライアー、キャスリーン・ハギンズ、RN、MS “Nursing Mother, Working Mother: The Essential Guide to Breastfeeding Your Baby Before and After You Return to Work” (2007) by Gale Pryor and Kathleen Huggins, RN, MS

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ヘルス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ヘルス外で作成されたオンラインサイト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関しミシガン大学ヘルス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。なぜならあなたが経験されることが典型的な患者の経験と異なる場合があるからです。この資料の内容、ご自分の状態、治療計画に関し質問がある場合は担当の医療従事者にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

著者: Kelly McCarley (ケリー・マッカーリー), MSN RN IBCLC RNC-MNN

編集者: Brittany Batell (ブリタニー・バテル), MPH MSW CHES®

赤ちゃんのペースに合わせた哺乳びん授乳の画像ソース: カッシング, D. (2002). Bottle-Feeding as a Tool to Reinforce Breastfeeding. (母乳育児を強化するためのツールとしての哺乳瓶授乳。) *J Hum Lact* 18(1), 56-60. ©2002, 国際ラクテーション・コンサルタント協会 (International Lactation Consultant Association)

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC RNC-MNN

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Paced bottle feeding image source: Kassing, D. (2002). Bottle-Feeding as a Tool to Reinforce Breastfeeding. *J Hum Lact* 18(1), 56-60. ©2002, International Lactation Consultant Association

翻訳: ミシガン・メディスン通訳サービス

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

ミシガン大学ヘルスによる患者教育は、[クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承 4.0 国際パブリック・ライセンス](#) を有しています。最終版 2025 年 01 月

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 01/2025