



BFH(Baby Friendly Hospital)
赤ちゃんにやさしい病院

岩手県立磐井病院
母乳育児推進委員会
委員長 天沼 史孝



保育施設でも母乳育児支援のご協力 ありがとうございます！

保育所保育指針（児童福祉法）には

「母乳育児を希望する保護者のために、衛生面を配慮し、冷凍母乳による栄養法などで対応する」とあります。

日本の90%以上のお母さんが母乳で育てたいと願っているにもかかわらず、それが当たり前ができない社会になっています。お母さんの母乳育児の思いを受け止め、安心して続けられる環境を整えてあげることは大事な役割だと考えます。

卒乳は母と子が決めるもの

卒乳は周囲が決めるものではなく、母と子のタイミングで決めるものです。授乳は親子の絆形成にとっても重要です。WHO/ユニセフは『赤ちゃんへ少なくとも生後6ヶ月間は母乳のみで育てること。また、2歳まで母乳育児を続けること』を推奨しています。お母さんを温かく支援し見守るためには、周りのみなさんの協力が必要です。

母乳の保存期間について掲載しましたので、ご参考にして下さい。

母乳の保存期間

さく乳した母乳	室温(約25℃)	4～6時間 ※1 (4時間以内であれば冷凍保存可)
	冷蔵庫(4℃以下)	4～5日
	冷凍庫(-18℃以下)	3ヶ月(めやす) ※2
解凍した母乳	室温(約25℃)	4時間
	冷蔵庫(4℃以下)	24時間
	再冷凍	不可



※1 気候により温度差があるので、さく乳後は冷蔵もしくは冷凍での保存をおすすめします。

※2 6ヶ月までは保存可能ですが、3ヶ月をめやすに与えることをおすすめします。

※ あたためたものや飲み残しの再保存はできません。

注意点：母乳は電子レンジや熱湯で加温すると成分が壊れてしまいますので、40～45度のお湯で温めます。また、保存期間はあくまで目安ですので、母乳は生ものとして出来るだけ早めに使用してください。

磐井病院ホームページでバックナンバーもご覧になれます。是非ご参照ください

