

♡ 赤ちゃんにやさしい病院として♡

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

## 働きながら 母乳育児を進めていくために



～1年間の育児休暇がとれるなら、ミルクに慣れる必要はありません～

1年間の育児休業制度は、法律で決められており、誰でも取得できる権利です。働きながら母乳育児を続けたお母さんの多くは、お子さんが病気をする回数が少なかったと話しています。働くお母さんだからこそ、母乳育児がより必要といえるかもしれません。

**搾乳方法：**手で搾乳する方法や搾乳器を使用して搾乳する方法があります。

**搾乳のポイント：**・搾りすぎないように（片方5～10分間）してください。

・搾乳する際の痛みが強いと感しない程度の強さで搾るようにしてください。

**母乳パック：**搾乳の際は薬局等で販売している専用の「母乳パック」を使用してください。

**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。

**Q：3～4ヶ月で仕事復帰する場合は？**



**A：仕事復帰の2週間位前から搾乳の練習をして母乳をストックしておくとお心です！**



### 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。

☆保育施設へ預ける際の授乳方法や搾乳について質問・相談があるときは岩手県立磐井病院3西病棟にご連絡ください。

お問い合わせ 0191-23-3452 3西病棟 内線3051

