

こちら、よんひがしです。

近畿中央病院
産婦人科病棟
2014年08号
VOL. 19

管理栄養士からのメッセージ

母乳による育児は大切ですが、初めての出産後すぐには上手く出ないこともあったり退院後の日常生活の中では、お出かけする時に粉ミルクを利用することがあるかもしれません。粉ミルクは、最新の衛生基準に沿って製造された製品であっても、無菌の製品ではありません。正しい調乳方法で作り、衛生的に使用することが、安全な育児に不可欠です。入院中に正しい調乳方法を知っていただき、安全なミルクを飲んでいただくために、入院中に使用するミルクをお母さまに作っていただいています。お母さまが安心して調乳できるよう、私たちがフォローいたします。

一番大切なことは、

★ 70℃以上のお湯で調乳し、調乳から摂取までの時間を最小限にすること！

調乳する前の手洗いはもちろんのこと、哺乳ビンや乳首の消毒も必ず行ってくださいね。

調乳指導の時間は、食事に関することなら何でも質問に応じます。

また、ノンカフェインのお茶をご用意していますので、「お茶でも飲みながらちょっとおしゃべり」にいらしてください。

★ 《Q & A》 今までに受けたご質問を紹介します。

Q：お湯の温度がわからない（温度設定できる湯沸し器がない）場合はどうすればいい？

A：熱湯で調乳してください。ミルクの成分が変化する心配はありません。

ただし、火傷にはくれぐれもご注意ください。

Q：搾乳した母乳と粉ミルクを合わせる時はお湯の温度はどうしたらいいか？

A：搾乳した母乳とは別の哺乳ビンでミルクを作ってください

（同じ哺乳ビンで調乳しない）

Q：授乳中にカフェインを取ってはいけないの？

A：母乳を通して赤ちゃんがカフェインを摂取してしまいます。できれば避ける方がよいでしょう。

ただし、そのことでお母さまがストレスを溜めるようなことがあってはいけません。

母乳の間隔があくようになれば、間で飲むようにすればいいでしょう。

その他にも「授乳中の食事量はどれくらいが適量か？」「子供の食物アレルギーについて教えてほしい」などなど、ご質問いただいています。

気軽にご相談ください。

