

搾乳ってどうやるの？

～搾乳の Q&A～



どんなとき・何のために搾乳するの？



- ①おっぱいの張りや痛みを改善する
- ②赤ちゃんが飲みやすいおっぱいにする
- ③ママと赤ちゃんが離れていても母乳育児が続けられる例)・直接授乳しないとき
 - ・ 職場復帰するとき
- ④おっぱいが足りないときに補える
- ⑤卒乳・断乳するとき

母乳には赤ちゃんにとって必要な栄養成分が多い！

いつしたらいいの？



おっぱいが溜まりすぎて硬くて
うまく吸えないとき



授乳の**前**に！

授乳後におっぱいに残った
感じがあるとき*



授乳の**後**に！

直接授乳しないとき



3~4時間を
目安に

時間をかけすぎない（約20~30分程度）

※時間をかけすぎるとおっぱいがさらに張ってしまうことがあります

おっぱいの張りが軽減する・おっぱいが重たい感じが取れる程度にしましょう

*の状態が続く場合は、助産師に相談してみてください



搾乳する前の準備！～マッサージ～

片方 **10～20** 回
両方行う

①乳房全体のマッサージ

〈前〉



〈横〉



1. マッサージする乳房の反対の手で、乳房全体を優しく包み込む
2. 脇の下から乳房の底をゆっくり上へ持ち上げる
(乳房はもまずにお腕の底をスライドさせるようなイメージ)

②乳頭・乳輪のマッサージ



柔らかさの目標は
耳たぶくらい



1. 親指・人差し指・中指の3本で乳輪から乳頭まで全体を包む
2. 最初はゆっくり圧迫⇒徐々に力を加える
3. 柔らかくなってきたら少しずつ乳頭を引っ張り、伸びをよくする

①、②を授乳前、お風呂の時などに行いましょう

乳頭マッサージは授乳前、授乳後に行うと
授乳時の痛みや亀裂の予防にもなります

搾乳の方法～手搾り編～



搾乳する時間
両方の乳房で
10～15分

1. 手を洗い、母乳を入れる清潔な容器を用意する



2. 少し前かがみになり、手をおっぱいの下に添える

圧迫を繰り返し、過度な力を
かけすぎないように搾乳する



3. 搾乳する手の親指と人差し指を、乳首の中心から**C文字**のような形で添える
添えた親指と人差し指の腹が合うように乳輪をはさんで圧迫する

搾乳の方法～搾乳器編～

搾乳する時間
両方の乳房で
10～15分

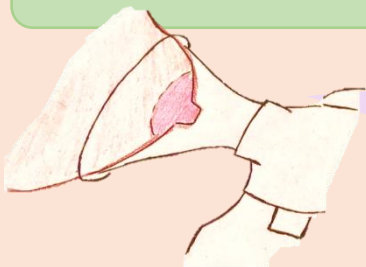


1. 手をきれいに洗い、搾乳器は事前に洗浄・消毒し、適切に組み立てておく

2. 椅子などにリラックスして座り、搾乳を始める



3. 乳首・乳頭が搾乳口の中心にくるように乳房にぴったり押し当てる



空気が脇から漏れないように
に密着させる

4. はじめは、優しい吸引圧で乳首への搾乳の準備をする。乳首・乳頭が動いていることを確認しながら、自分のペースでハンドルを握る・ゆるめるを繰り返す



握る

もう一方の手で乳房を支え
るとうまく密着できます



ゆるめる

5. 母乳が出始めたら、痛くない程度に、吸引圧を強くして搾乳する。吸引圧はハンドルを握る量で調節することができます

保存期間はどのくらい



冷凍（母乳バッグに入れて）

…**3 か月**程度

冷蔵（哺乳瓶のまま冷蔵庫に入れて）

…**24 時間**程度

出典：ビジョン・カネソンの母乳バッグ取扱説明書

早めに使ってね



冷凍した搾乳はどうやって使うの



冷凍した搾乳を一度冷水で解凍⇒**微温湯**で温める

（人肌程度に）

解凍した搾乳の保存期間… 4℃以下（冷蔵庫）で

24 時間



注意

解凍した搾乳を再凍結させてはいけません！

冷凍保存した搾乳を熱湯で湯煎をしたり、電子レンジを

使ってあたためると、母乳の栄養や免疫物質が壊れて

しまいます！

よく使われている搾乳用品の例

* 母乳バッグ



月齢に合わせて1回飲む量をバッグに入れてね


* 手動搾乳器



搾乳器はレンタルすることができます！
助産師と相談して負担なく搾乳が行える方法を選んでね

* 自動搾乳器





困ったことがあったら気軽に助産師に相談してくださいね

岡山大学大学院保健学研究科
医学部保健学科棟 2階リプロカフェ
2020年度 即戦力育成プログラム 20
チーム H20
〒700-8558
岡山市北区鹿田町 2-5-1
TEL-FAX 080-235-6538