

母乳の保存ガイドライン

Human Milk Storage Guidelines (Japanese)

多くの親ごさんが、自分の母乳を後で使うためにとって保存するのは便利だと感じるし、又、必要だとさえ思います。職場復帰や復学をしたり、赤ちゃんに離れなければならない親ごさんは特にそのように思います。これらのガイドラインは母乳を安全に保存するための質問に答えてくれます。 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.

どのようにして母乳を搾乳すればよいですか？

How should I collect the milk?

- 母乳を搾乳する（母乳を乳房から絞り出す）前や母乳を扱う前には手を石鹸と水で洗ってください。

Wash your hands with soap and water before **expressing** (squeezing the milk out of your breast) or handling breast milk.

- 搾乳する度に新しい清潔な収集瓶を使ってください。

Use new, clean collection bottles for each pumping session.

- 搾乳機、搾乳機キットやチューブが清潔であることを確認してください。カビが生えたチューブは決して使わないで、すぐに交換してください。 Check the

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

- 搾乳機のダイヤルとカウンターの上をきれいにしてください。

Clean the pump dials and countertop.

母乳をどのように保存すればいいですか？ How should I store the milk?

- 自宅では、搾乳した母乳を母乳保存バックか、又は蓋がしっかり閉まる清潔な食品用の容器を使って保存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.

- 母乳はビスフェノール A (BPA) が含まれたプラスチック製の容器には保存しないでください。これらのタイプのプラスチック容器にはリサイクル番号 7 (矢印でできた三角形の真ん中に数字の 7) の印があります。

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).

- 搾乳した母乳に搾乳した日付をはっきり表示してください。託児所の職員に母乳を渡す予定の場合はラベルに赤ちゃんの名前も加えてください。

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.

- 母乳は冷凍庫かまたは冷蔵庫の奥に保存してください (冷蔵庫または冷凍庫のドア側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).

- 搾乳したばかりの新鮮な母乳を4日間以内に使う予定がなければ、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.
 - 母乳は冷凍すると膨張するので、冷凍する容器の上の部分を1インチ空けてください。Leave an inch of space at the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

各容器にどのくらい母乳を保存すればいいですか？

How much milk should I store in each container?

生後1週間以降は、ほとんどの赤ちゃんは一般的に授乳ごとに2から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から4オンスずつ少量で保存することを推奨します。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.

搾乳した新鮮な母乳を冷やしたり冷凍した母乳に加えることはできますか？ Can I add freshly expressed breast milk to breast milk that was cooled or frozen?

一度冷やしたり冷凍した母乳に加える前に、搾乳した新鮮な温かい母乳は冷蔵庫で完全に冷やしてください。

Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

どのようにして冷凍した母乳を解凍すればいいですか？

How do I thaw frozen milk?

- 常にまず一番古い母乳から解凍してください。

Always thaw the oldest milk first.

- 母乳の入った容器を電子レンジで解凍しないでください。一晩かけて冷蔵庫でゆっくり母乳を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.

- 母乳の入った容器の上からぬるま湯を流したり、又は水なしウォーマーを使って冷凍した母乳を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.

- 完全に解凍したら、その母乳は24時間以内に使うてください。

Once completely thawed, use the milk within 24 hours.

- 母乳はいったん解凍したら再度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に使うためにはどのように準備すればいいですか？

How do I prepare thawed milk for feeding?

- 母乳は冷たくても、室温でも、温かくても赤ちゃんにあげることができます。

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

- 母乳を温めるには、密封（密閉）した容器に入っている解凍された母乳を1カップの温かいお湯に浸してください。授乳する前に母乳を自分の手首に数滴たら

して温度を確認することができます。母乳は温かいと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**.

- 母乳はコンロや電子レンジで温めないでください。

Do not heat breast milk on the stove or in the microwave.

。電子レンジは不均一に加熱するので赤ちゃんが口をやけどしたり、母乳をいためる可能性があります。Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.

- 赤ちゃんに授乳する前に母乳が入った容器を優しく回しながら振ってください。Swirl the container of milk gently before feeding your baby.
- 一度温めたら、その母乳は**2時間以内**に使うべきです。Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.
- 使用した哺乳瓶の母乳を次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.

搾乳機の部品と母乳を保存した容器はどのように洗えばいいですか？

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

- 毎回使った後は、搾乳機のキットや母乳を入れる容器やその他の授乳に使った物をバラバラにして洗ってください。

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

- 洗剤の入ったお湯を入れた清潔な桶でそれらの物を洗ってください。

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

- シンク内のばい菌がそれらの物に付いて赤ちゃんが病気になる可能性がある
るので、シンクの中で直接洗わないでください。Do not wash items
directly in the sink, because germs in the sink could get onto the
items and make your baby sick.

- 洗った物を水で十分すすいでください。

Rinse the items really well under running water.

- 洗った物はきれいな布かペーパータオルの上で乾燥させてください。

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

- 清潔な手で乾燥した物をかたずけてください。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.

搾乳機の部品と母乳を保存する容器は消毒（殺菌や消毒）する必要はあり ますか？ Do I need to sanitize (deep clean and disinfect) the pump parts and milk storage containers？

- さらに安全を期してばい菌がないことを確実にするために、搾乳機のキット、
母乳を集める容器やその他の授乳関係の物を次のどれかひとつの方法で毎日消毒
してください。For extra safety to make sure there are no germs, sanitize
your pump kits, milk collection containers, and other feeding items every
day using one of these methods:

- 食器洗い機で熱いお湯と熱乾燥サイクル（又は食器洗い機に”消毒”設定がついていればそれ）で洗浄してください。 Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the “Sanitize” setting, if your dishwasher has one).
- （洗剤と水で洗った後）沸騰したお湯で5分間煮沸してください。 Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).
- 電子レンジで蒸すかコンセントにつなぐ蒸気システムを使う。（洗剤と水で洗った後）製品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).

赤ちゃんが入院した時は何か違うことをすべきですか？

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

- 赤ちゃんが病院に入院中は、病院が提供する小さい（80 ml）母乳保存ボトルを使ってください。

While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital.

- これらのボトルはほとんどの搾乳機キットに直接つなぐことができるので、同じボトルに母乳をとっ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.

- 旅行をする時は、母乳と冷凍パックを保冷バッグに入れて24時間までは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時は、各ボトルに**あなたの赤ちゃんの名前、医療記録番号 (MRN)、搾乳した日付と時刻**をはっきり表示してください。もし必要であれば赤ちゃんの担当の看護師があなたの赤ちゃんの名前と医療記録番号が印刷されたラベルをお渡しします。

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.

母乳をどのくらい長く保存できるかについてほか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よって、母乳をどのくらい長く安全に保存し使用できるかについては下記の表の詳しい情報を参照してください。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	保存場所と温度		
	カウンターの上 (華氏 77°F又は 摂氏 25°Cまで、 又は室温)	冷蔵庫 (華氏 40°F 又は 摂氏 4°C)	冷凍庫 (華氏 0°F 又は摂氏 -18°C又は それより冷 たい)
絞ったり搾乳した新 鮮な母乳	4 時間まで	4 日まで	6 カ月以内が最適。 12 カ月まで使用可能。
冷凍してあったもの を解凍した母乳	1 - 2 時間	1 日まで (24 時間)	いったん解凍した母乳 を決して再度冷凍しな いでください。
授乳で余った母乳 (赤ちゃんが全部 飲まなかった)	赤ちゃんが授乳を終わって 2 時間以内に使うてください		

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		

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: ケリー・マッカーリー、 MSN RN IBCLC

編集者: ブリトニー・パテル、 MPH MSW

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

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 2024 年 04 月

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 04/2024