

# 母乳育児継続を希望されるお母様へ



認定こども園 OURS では

赤ちゃんに寄り添うだけでなく、お母さんの気持ちに寄り添うことも大切にしています。

職場復帰されるお母さんが母乳育児の継続を望んでいる場合、そのお気持ちを尊重し、支援していきます。お子さんが月齢の低い場合は看護師も交えて、お母さん、赤ちゃんの様子で個々に合った園生活ができるよう配慮していきます。

そうすることで母乳育児を無理なく継続できるようサポートします。

職場復帰されるお母さんが母乳育児を続けることは・・・

赤ちゃんにとってだけでなく、お母さんにとってもたくさんのメリットがあります。フルタイム勤務のお母さんが母乳育児を続けるためには、ご家族や職場の協力が必要な場合もあります。ご心配なこと、具体的な方法についてのご相談を希望される方はお申し出ください。

入園前に哺乳瓶を使う練習は必要ありません。今まで母乳をくれていたお母さんが突然哺乳瓶で授乳しようとする事で赤ちゃんは戸惑い、不安になります。また、乳首の違いが原因で母乳の飲み方も混乱してしまうことがあります。

入園してから哺乳瓶の乳首を嫌がる場合がありますが、園や新しい環境に慣れ、保育教諭との信頼関係を築くことで、安心して飲めるようになることが多いです。また、哺乳瓶を使えなくてもコップやスプーン母乳の子が吸い付きやすい哺乳瓶などで授乳する方法がありますのでご安心ください。

入園前は赤ちゃんが欲しがるとおっぱいタイムを十分に楽しんでください。

搾乳をする場合、赤ちゃんとは離れていても、赤ちゃんのことを思い出す、写真を見る、赤ちゃんのにおいのするものを嗅ぐ、などの行為で搾乳の量を増やすことができます。また安心して搾乳できる環境（プライバシーの保てる・清潔な場所）、時間の確保ができるよう、職場に相談してみましょう。お母さんが母乳育児を続けることは職場にとってもメリットがあります。職場へ母乳育児支援を申し出たい方は、ご相談ください。

入園前に園での授乳パターンについてご相談させていただきます

1. お母さんが授乳に来る
2. 搾乳した母乳を飲ませる
3. 園では人工乳を与え、夜間、休日に母乳育児をする
4. 送迎時、授乳をする

※他にもご希望があればご相談ください

園では、お持ちいただいた母乳だけでは足りなかった場合、人工ミルクを足すことがあります。人工ミルクを足すことについて、ご心配、ご質問があればお気軽にご相談ください。



職場復帰への不安、母乳育児継続への不安もたくさんあると思いますが、復帰後も母乳を続けて良かったと思えることがたくさんでくるでしょう。

日々、変化するお子さん、お母さんの状況に合わせ、様子をみながら進めていきたいと思っています。私たちは、職場復帰されるお母さんが望む母乳育児ができるよう、そして、母乳育児を終えるその時には母子ともに納得されて卒乳を迎えられるようサポートさせていただきます。どんな小さなことでも結構です。ご心配なことがあればご相談ください。

# 冷凍母乳をご希望のお母様へ

認定こども園 OURS では

冷凍母乳を園にご持参いただければ、お子さんに飲ませることができます。

冷凍母乳は直接授乳と違って搾乳→冷凍保存→運搬→解凍→授乳という過程を経るため、衛生面や感染面での配慮が必要となります。

清潔で安全に授乳させていただくために、ご家庭での母乳の扱い方においても以下の点にご注意、ご協力をお願いいたします。



## 入園前の準備

☆哺乳瓶に慣れさせる必要はありません。

☆仕事を始める 2 週間位前から搾乳（母乳をしぼる）練習をし、可能であれば冷凍保存でストックしておきましょう。復帰されてからも定期的に搾乳をすることで母乳分泌が維持され、おっぱいが張り過ぎることでのトラブルを防ぐことができます。復帰ししばらくすると、お子さんと一緒にいるときはたくさん母乳が出て、仕事中はあまり張らないようになってくることが多いので、搾乳の回数も少なくなるでしょう。



## 搾乳

☆しぼった母乳をいれる容器はしっかりと消毒をしましょう。

☆搾乳前は石鹸で手、爪、手首をしっかりと洗い、清潔な場所で行いましょう。



## 母乳の保存

☆母乳フリーザーパックにお子さんのお名前、授乳した日時、搾乳量の記載をお願いします。

☆母乳パックには 1 回で飲みきれぬ量（60～120ml）を入れます。少量しかしぼれなくてもたとえば 1 滴でもその母乳が赤ちゃんを守り、成長させます。お持ちいただければ飲ませます。

☆母乳パックの内側に触れたり、息を吹きかけたりしないようにしましょう。

☆母乳を入れ空気を抜き、ゆるまないように巻いて密着させます。

☆搾乳後は平らな状態で冷凍保存をお願いします。すぐに冷凍できない場合は冷蔵庫で保管し、24 時間以内に冷凍保存をお願いします。

☆一度解凍したものは再冷凍しないようにしましょう。（成分が変化する可能性があります）

☆母乳パックはビニール袋等に入れ、直接他の食品に触れないようにしましょう。



## 園への運搬

☆冷凍の状態でお持ちください。（夏は保冷ボックスに保冷剤を入れてお持ちください）

☆園では搾乳した日が 1 か月以内で、上記の注意事項に従って冷凍保存されていたものをお預かりします。また、その日に飲みきれなかったものに関してはお持ち帰りをお願いします。



## お母様の健康管理

☆お母様が心身ともに健康でいることが大切です。体調不良時やご心配なことがあればご相談ください。また、乳腺炎の症状（発熱・乳房のしこりや痛み、発赤）がある場合はご相談ください。