

## 13. ミルクを使用するお母さんへ

### <必要物品>

哺乳瓶 ・ 乳首 ・ ミルク ・ ポット ・ 鍋または消毒薬 ・ トング  
哺乳瓶洗い用ブラシ ・ ミルクを冷やす用のボウル

\*哺乳瓶と乳首は2本以上あった方がスムーズに授乳と消毒ができます

\*乳首は月齢にあったものを用意してください

(メーカーによっては月齢別のサイズ展開ない場合もあります)



哺乳瓶や調乳器具類は**必ず洗浄・消毒**しましょう。

\*電子レンジで消毒できるキットや薬液に一定時間つけ置きして消毒する方法などがあります。



### ◎作り置きしたミルクを与えるのは厳禁！

ミルクは栄養価が高く雑菌が増えやすいので、あらかじめミルクを作って持ち運ぶのはやめましょう。また、ミルクを作る湯ざましも、塩素が取り除かれた水なので、雑菌が増えやすくなっています。

荷物は多くなりますが、外出先でその都度作りましょう。

大型商業施設やデパートの場合、たいてい、授乳室にお湯が用意されています。

外出前には、店舗に授乳室、お湯の用意があるか確認しておきましょう。

また、**作ってから2時間以内に使用しなかった**ミルクは捨てましょう。

調乳する前には必ず手を洗い、清潔な場所で調乳しましょう。熱いお湯を使いますので、やけどをしないようご注意ください。添付スプーンを使って、すりきり一杯（約2.6g）で20ml作れます。

★必ずミルクの濃度を守りましょう。自分勝手に濃くしたり、薄くしたりするのは赤ちゃんにとって危険です。

## 13. ミルクを使用するお母さんへ

- 

1 消毒した哺乳ビンに必要量の粉ミルクを入れます。缶の場合は、必ず添付スプーンですりきってから哺乳ビンに入れてください。
- 

2 一度沸騰した **70℃以上**のお湯をやけどに注意しながらできあがり量の2/3ほどまで注ぎます。
- 

3 乳首、フードをしっかりつけ、哺乳ビンを振ってミルクをよく溶かします。哺乳ビンが熱いので、清潔なタオルを巻くなどして持ちます。滑らないよう注意してください。上下に振ると空気が入ってダマが出来やすくなるので、水平に円を描くようにやさしく振ります。
- 

4 フードをつけたまま乳首をはずし、できあがり量まで 70℃以上のお湯または衛生的な湯冷ましを加えます。目盛は泡の下で合わせます。
- 

5 乳首、フードをしっかりつけ、**やけどに注意**しながらさらに軽く振ります。
- 

6 ミルクが混ざったら、すぐに哺乳ビンを流水や氷水にさらすなどして**体温ぐらいまで冷や**します。
- 

7 腕の内側にミルクを少し垂らすなどして、体温ぐらいになっていることを必ず確かめてから赤ちゃんにあげましょう。