



おっぱい通信

第39号（訂正分）
2014年3月
大阪南医療センター
母乳育児支援委員会

春から職場復帰をしようと思っ
ています。
仕事しながらおっぱいを
続けるにはどうしたら
よいですか。

お仕事をされながらもおっぱいを
続けたいと思うママの気持ちは、
とても素晴らしいです。
少しの工夫で母乳育児を続ける
ことができますよ。



はたらくママと 母乳育児



預けている間の授乳・搾乳について

職場で搾乳ができれば赤ちゃんに離れている時
でも母乳を飲ませてあげることができます。

また、職場と預け先が近ければ、休憩時間に
授乳に行くことができるかもしれません。

預け先が搾乳を預かってくれるか、また
預けている間に授乳をしに行くことができるか
預ける前に確認をしましょう。

職種や職場環境により搾乳するための時間が
取りにくい場合は、出勤直前と帰宅直後の
授乳は続け、昼休みなどに1回は搾乳をするよう
にしましょう。

母子手帳に産後の育児に関する制度の記載が
あります。詳しくは各都道府県労働局雇用均等室
へご相談ください。

🍓 搾乳について 🍓

搾乳した母乳を正しい方法で保存すれば、
免疫や成分はほとんど変化しません。

当院規定の搾乳の保存期間

方法	保存期間
新鮮母乳 室温(26℃)	6時間
新鮮母乳 冷蔵庫(4℃)	5日
冷凍母乳 (2ドア冷凍冷蔵庫-20℃)	6ヵ月
解凍母乳 室温(26℃)	4時間
解凍母乳 冷蔵庫(4℃)	24時間

2013大山牧子氏作成（一部改変）

冷蔵・冷凍した母乳を飲ませる時は流水や
微温湯で解凍し、人肌まであたためてから
飲ませてあげましょう。

また、一度あたためた母乳はすぐに
赤ちゃんに飲んでもらい、
再冷蔵や再冷凍はしないで下さい。

職場復帰の際のおっぱいのことなどで困った事があればご相談ください。

当センターの「おっぱい外来」は電話での予約が可能です。

当センターでお産された方以外でも受診していただけます。

是非、ご利用ください。 **TEL 0721-53-5761**

