

# エクスプレス 母乳の渡し方



**MIBFN**  
Michigan Breastfeeding Network

[www.mibreastfeeding.org](http://www.mibreastfeeding.org)

押す



1:可能な時に手を洗う

2:リラックスし優しく乳房をマッサージする。

3:Cを使用して胸に押し付ける

4:親指と人差し指の柔らかい部分で乳房を圧迫する。後ろ(内側)に押し続け、指を乳首にスライドさせないようにする。

5:圧力を緩め、繰り返す。

圧搾する



6:移動する前に10回程まで圧搾し、片側の乳房から反対側(右、左、右)行き来する。母乳を出すうちに「スイートスポット」といって、一番楽に母乳が出る場所が分かるようになる。



7:スプーン、注射器、カップもしくはポンプの外側に母乳を集める。

リラックスする



何故HAND EXPRESSを?

- Hand expressionは全てのお母さんが使うべき道具で、ポンプのみを使用した時よりも多くの母乳を出すことが出来ることが分かっている。Hand expressionは長期的なミルクの供給量を増やすことが出来るため、乳児に対する母乳の量また、母乳育児の関係期間を増やすことが可能になる。Hand expressionは便利で無料、災害時でさえも、いつでも乳児に母乳を与えることが出来る。最初の数日間にはhand expressionを使用してもほんの数滴しか見られないかもしれませんがごく普通なことである。

参考文献: Using Your Hands to Express Your Milk By Dr. Anne Merewood PhD, MPH, IBCLC and Jane Abeel Morton MD FABM

詳しく学ぶ

[www.mibreastfeeding.org](http://www.mibreastfeeding.org)

