

押す



圧搾する



リラックスする



母乳のHAND EXPRESS方法

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より多くの母乳を出す事が出来る事が分かっている。Hand expressionは長期的なミルクの供給量を増やす事が出来るため、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事が可能になる。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事が出来る。最初の数日間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。

いつHAND EXPRESSを使用した方が良いの? 産後数日感は使用した方が良いです。産後はパンプより効率的です。ミルクの量が増加すると母乳を出すのにhand expressionを使用することができます。Hand expressを使用すればいつでも赤ちゃんのためにミルクを集めることができます。

どのようにHAND EXPRESSを使うか? 押して、圧力かけて、緩めるリズムを習得する必要があります。まず両手を乳房の上に置き優しくマッサージする。次に、親指とインデックス指の間の乳頭の周りの暗い領域の端から1インチほど後ろに、指で「C」を形成します。次に、

1. 可能であれば手を洗う。
2. リラックスしてゆっくりとマッサージ
3. 押して胸の内側に向けてCで押す。
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にする。
5. リラックスして繰り返す。
6. 行ったり来たりして片方の乳房を10回繰り返してからもう片方に移る。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. ミルクをスプーン、注射器、コップ、またはシールドに集める。

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

母親はいつミルクを出しても良いです。Hand expressionは母親の授乳生活を変えることができます。Hand expressionは、牛乳の供給を刺激し、唯一の授乳よりも多くの牛乳を産み、母乳育児料を増加させ、無料で特別な設備を必要としないため、どの母親でも利用できます。Hand expressionは、スプーンでの食事、カップ給餌、シリンジとチューブの給餌、および指の授乳に依存しません。

詳しくは授乳サポート運動に参加してください。MIBFNのウェブサイトを訪ね:
www.mibbreastfeeding.org.

Flaherman, V. and Lee, H., "Breastfeeding by Feeding Expressed Mother's Milk," Pediatric Clinics of North America: 小児科医の授乳更新60(2013):227-246.



災害に備える

MIBFN
Michigan Breastfeeding Network

詳しく学ぶ

www.mibbreastfeeding.org

