

ミルクについて

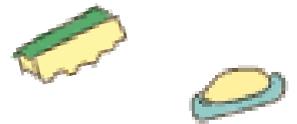


ミルクの作り方

まだ抵抗力の弱い赤ちゃんのために
衛生面に注意して調乳することが大切です

①調乳の前に手をキレイにする

消毒しておいた哺乳瓶や、赤ちゃんの口に直接触れる乳首はそのまま手で触ると雑菌がついてしまいます。調乳の前にせっけんで手を洗いましょう。



②飲用水を沸かす

電気ポットを使う場合はスイッチが切れるまで待ちます。なべを使う場合はぐらぐらと沸騰していることを確認しましょう。湯は70℃以上に保ち、沸かしてから30分以上放置しないようにしましょう。

③哺乳びんにお湯を入れる

やけどに注意しながら、洗浄・殺菌した哺乳瓶に正確な量の沸かした湯を注ぎます。



④粉ミルクを入れる

必要な粉の量をはかり哺乳瓶の湯に加えます。規定通りの濃度で調乳すると母乳と同等のエネルギーになります。自己判断で薄めたり、濃くしたりするのは禁物です。

⑤粉ミルクを溶かす

洗浄・殺菌した哺乳瓶の乳首をはめて、哺乳瓶をゆっくり振るまたは回転させ粉ミルクを完全に溶かします。



⑥温度をチェックする

できあがったミルクを腕の内側に2~3滴たらし、温度を確認します。あたたかく感じ、熱くなければ適温です。

※必ず適温になっていることを確認してください。



調乳後 2 時間以内に使用しなかったミルクは捨てましょう。



粉ミルクは水道水で溶くことを前提に作られています。

ミネラルウォーターは胃腸に負担となるため

水道水が使えない場合はミネラルの少ない水を選びましょう。



適温よりも冷めてしまったミルクを温めたいとき、

あたためムラができやすいので電子レンジは使用しないでください。

温め直すときは湯煎で温めることをおすすめします。



ミルクは雑菌が繁殖しやすいため

使用後の哺乳びんは洗浄・消毒が大切です

生後 3 カ月頃までは消毒を続けましょう



薬液消毒

洗った哺乳びんを塩素系の消毒液につけておく方法です。

手軽にでき、使う直前まで消毒液につけたまま保存できます。

人によっては薬剤の残留やにおいが気になることもあります。



電子レンジ消毒

専用の容器を使い、電子レンジであたためて消毒します。

3～5分程度の短時間で消毒が完了します。

電子レンジ消毒に対応していない哺乳瓶もあるので注意が必要です。



煮沸消毒

鍋に湯を沸かし、3～5 分ほど煮沸して消毒する方法です。

熱湯を使うのでやけどに気をつけましょう。

消毒が終わったら軽く水滴を切って

保管ケースにしまっておきましょう。

