

赤ちゃんが上手に吸いつくための計画 Care Plan for Difficult Latch (Japanese)

この計画は**妊娠 38 週**またはそれ以上で生まれ、乳房にうまく吸いつくことができない赤ちゃんを対象としています。 This plan is intended for infants born at **38 weeks gestation** or greater who are having difficulty latching at the breast.

- 赤ちゃんが生まれてから出来るだけ多く、特に最初の数日間は**スキンシップ**を練習しましょう。 Practice **skin to skin** contact from birth and as much as possible, especially during the first days.
- 赤ちゃんがお腹がすいているそぶりを見せたら（深い眠りのサイクルから覚める、舌を突き出す、唇をなめる、手を口にもっていく）授乳してください。 Feed your infant when hunger cues are apparent (coming out of a deep sleep, thrusting tongue, licking lips, putting hands to the mouth).
- 赤ちゃんは通常、出生直後の回復期間の間によくおっぱいを飲みます。その後、多くの赤ちゃんは長い睡眠サイクルに入ります。赤ちゃんによっては 24 時間かそれ以上、非常に眠そうにしています。これは、正産期に生まれた健康な赤ちゃんにみられる正常な新生児の行動と考えられています。 Infants typically have a good feeding during the recovery period immediately after birth. After that, many infants go through a long sleep cycle. Some infants remain very sleepy for up to 24 hours or more. This is considered normal newborn behavior for the full term, healthy infant.
- 前回、授乳を始めた時間から **3 時間**たっても赤ちゃんが起きない場合は、おくるみをとったり、おむつを替えたり、場合によっては服を脱がせたりして起こしてください。 If your infant is not awake **3 hours from the start time** of the previous feeding, wake your infant by un-swaddling them, changing the diaper, and removing some clothing if needed.
- 赤ちゃんが乳房に吸いつくよう約 15 分間試してみてください。赤ちゃんは、**少なくとも 10~15 分積極的に母乳が吸えるはず**です。必要であれば担当看護師に手伝ってもらってください。 Spend about 15 minutes attempting to latch your infant at the breast. Your infant should be able to **actively suckle for at least 10-15 minutes**. Request assistance from your nurse if needed.
- あなたや赤ちゃんがイライラし始めたり、うまく吸いつけない場合は、その回の授乳をやめ、出来るだけスキンシップをはかるようにしてください。 If you or your infant

become frustrated or are unable to achieve a latch at the breast, stop for that feeding and continue skin to skin contact as much as possible.

- 搾った初乳は赤ちゃんにとって好ましいものです。赤ちゃんが眠い状態が続き 3 時間毎に効率よく授乳ができない場合、初乳を赤ちゃんに与える有効的な手法として手で搾ることをお勧めします。Expressed colostrum is the preferred milk for your infant. If your infant is experiencing this sleepy phase and unable to effectively feed every 3 hours, we recommend hand expression as an effective technique for expressing colostrum to supplement your infant.

赤ちゃんに補足分のミルクを与える場合は、以下のガイドラインを使用して適切な量を決めてください：

When offering your infant any supplemental feeding, use the following guidelines to determine the recommended volume:

出生から最初の 24 時間 First 24 hours of life	出生から 25～48 時間 25-48 hours of life	出生から 49～72 時間 49 -72 hours of life	出生から 73～96 時間 73-96 hours of life
2～10ml. 2～3 時間おき Every 2-3 hours 1 日につき少なくとも 4～6 回 At least 4-6 times per day	5～15ml. 2～3 時間おき Every 2-3 hours 1 日につき少なくとも 8 回 At least 8 times per day	15～30ml. 2～3 時間おき Every 2-3 hours 1 日につき少なくとも 8 回 At least 8 times a day	30～60ml. 2～3 時間おき Every 2-3 hours 1 日につき少なくとも 8 回 1 日につき少なくとも 8 回 必要に応じて量を増やしましょう Increase as needed

- 医学的に必要でない限り、少なくとも最初の 24 時間の間は赤ちゃんに追加の特殊調製粉乳（粉ミルク）を補足として与える必要はありません。Unless medically indicated, there is no need to offer your infant additional formula supplements for at least the first 24 hours.
- 補足ミルクは、赤ちゃんがおっぱいに興味を持ち続けられるよう、可能な限り、乳房のそばでスキンシップをとりながらあげるようにしましょう。担当看護師またはラクテーション・コンサルタントが赤ちゃんにとってどの補足ミルクの方法が一番適しているかを選ぶお手伝いをします。Supplements should be offered skin to skin at the breast whenever possible to maintain your infant’s interest in the breast. Your nurse or Lactation Consultant will help you decide which supplemental method is best for your infant.

- 搾った初乳の量が補足分として十分でない場合、*医学的に早めるよう指示されない限り最初の 24 時間が過ぎた後に*、特殊調製粉乳（粉ミルク）を与えることをお勧めします。If you are not able to express the desired amount of colostrum needed for supplementation, then infant formula is recommended **after the first 24 hours, unless medically indicated sooner.**
- 赤ちゃんがよく目が冴えて定期的に授乳できるようになるまで、十分な母乳の供給を確立するために電動ピストン式の搾乳器で搾乳することをお勧めします。**毎回授乳後、15～20 分の間搾乳してください。** Until your infant is more wakeful and feeding more regularly, we also recommend pumping with an electric piston style breast pump to establish a plentiful milk supply. **Pump after every feeding session for 15-20 minutes.**
- **3 時間毎または赤ちゃんがお腹がすいているそぶりを見せたらそれよりも早く**、上記の赤ちゃんが上手に吸いつくための計画を繰り返してください。赤ちゃんがうまく吸いつき、積極的におっぱいを吸い、飲み込むことが少なくとも 10～15 分間できるようになるまでこの計画を続けてください。 **Repeat the above Difficult Latch Care Plan every 3 hours** or sooner if your infant shows hunger cues. Continue following this plan until your infant is able to maintain a latch, and demonstrate the ability to actively suck and swallow for at least 10-15 minutes.
- 赤ちゃんの授乳、補足分量、うんちやおしこの記録を毎日つけてください。Keep track of your infant's feeding, supplements, stools and urine each day.
- 退院後 1～2 日以内に赤ちゃんの体重を確認してもらってください。その後は、お母さんと小児科医の両方が赤ちゃんが母乳を飲む力に確信が持てるようになるまで必要に応じて体重を測ってください。Have your infant's weight checked within 1-2 days of going home and as needed thereafter until both you and your infant's physician are confident about the infant's ability to breastfeed successfully.

免責条項:この資料には、該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン大学病院（UMHS）が編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン大学病院外で作成されたオンラインのサイトへのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容について UMHS は一切責任を負いません。この資料の内容は、主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。この資料の内容、ご自分の状態、また治療計画関し質問がある場合は主治医にお問合わせ下さい。Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health system (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your healthcare provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

著者 Author: UMHS Lactation Program

翻訳 Translation: ミシガン大学病院通訳サービス UMHS Medical Translations, Interpreter Services Program

ミシガン大学ヘルスシステムによる患者教育は、クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承 3.0 非移植のライセンスを有しています。最新改訂 2015/8/19

Patient Education by [University of Michigan Health System](http://www.umhs.org) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/). Last Revised: 8/19/2015