

## Discharge Feeding Plan for Baby (Japanese)

### 退院時の赤ちゃんの授乳計画

1. 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。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、必要に応じておむつを替えたり、おくるみや服を脱がせて起こして下さい。  
Feed baby when feeding cues apparent (coming out of deep sleep cycle, sticking out tongue, licking lips, putting hands to mouth). If baby is not awake 3 hrs. after the “start” of the previous feeding, awaken baby by changing diaper, unwrapping blanket, and removing some clothing if needed.
2. 授乳時は、赤ちゃんにおっぱいを深くくわえさせるようにしましょう。乳房をぐいっとひっぱられている感じがし、時折赤ちゃんが飲み込んでいる音（軽いため息のような音）が聞こえます。Attempt to feed baby at breast with deep latch. You should feel deep tugs at your breast and hear baby occasionally swallowing (sounds like a soft “sigh”).
3. 赤ちゃんは、生後最初の数日間の間は、以下のような理由から補足的に搾った初乳および/または粉ミルクをあげる必要がある場合があります。Your baby may need to be supplemented with expressed colostrum and/or formula in the first few days of life for one of following reasons:
  - 赤ちゃんがおっぱいから上手に（断続的におっぱいを吸い、飲み込む音が少なくとも10～20分間聞こえること）飲めない。Baby is not feeding well at breast (intermittent sucking with audible swallows for at least 10-20 min.)
  - 体重が生後日齢を基に予測される以上に減少している。  
Greater than expected weight loss for day of life
  - （おっぱいの）摂取が不十分である兆候が見られる。（おしっこ/うんちの量が十分でない。） Signs of inadequate intake (insufficient number wet/dirty diapers)
  - 赤ちゃんが妊娠38週よりも前に生まれた。Baby was born before 38 weeks gestation
  - 赤ちゃんの出生体重が、2500グラム（5ポンド10オンス）以下である。Baby weighed less than 2500 gms. (5# 10 oz.) at birth
  - ビリルビンの値が上昇している赤ちゃんである。Baby with elevated bilirubin levels

4. 赤ちゃんの退院時に、追加分のミルクの摂取方法で最適なものは：

At the time of your baby's discharge, the best method for your baby to receive his/her supplemental milk feeding is:



母乳哺育補助システム  
SNS at breast



スローフロー乳首を使用したペースボトル法  
Paced bottle feeding with slow flow nipple



授乳保護器 Nipple shield

5. 補足分を与える場合、赤ちゃんが以下の量を飲むようにしてください。

If you are supplementing, your baby should be drinking the following amounts of milk. これらの量は、最低限お勧めする量です。赤ちゃんがお腹がすいているそぶりを見せたら、欲しがらだけ与えてください。These are suggested minimum volumes. If your baby acts hungry, give baby as much as he/she wants to eat.

12時間～24時間 hours	24時間～48時間 hours	48時間～72時間 hours	72時間～96時間 hours
2～3時間おきに5～10 ml. 5-10 ml. every 2-3 hrs. 1日につき少なくとも8回 At least 8 times per day	2～3時間おきに10～30 ml. 10-30 ml. every 2-3 hrs. 1日につき少なくとも8回 At least 8 times per day	2～3時間おきに15～30 ml. 15-30 ml. every 2-3 hrs. 1日につき少なくとも8回 At least 8 times / day	30 ml. またはそれ以上 30 ml. or more 1日につき少なくとも8回 At least 8 times / day 必要に応じて量を増やしましょう Increase as needed

6. 退院後、1～2日後に赤ちゃんの小児科医を受診し、続けて補足を行う上でのアドバイスを受けて下さい。See your baby's primary care provider 1-2 days after discharge for continued supplementation advice.

7. 両側同時搾乳用の電動搾乳器を使用して、**毎回授乳**の後に（通常2～3時間おき）15分～20分間搾乳してください。この方法は、赤ちゃんがおっぱいから直接飲めるようになるまでに十分な母乳供給を確立させるために**極めて重要**です。Pump breasts with double electric pump for 15-20" after **EVERY FEEDING SESSION**

(typically every 2-3 hrs.). This step is vital in order to establish an adequate supply of breast milk until baby is transferring milk well directly from breasts.

産後の最初の2週間は、授乳にとって「重要な」時期です。ホルモンの変化によって、産後72～96時間くらい（約3～4日）から豊富な母乳の生成が始まります。この時期、母乳が頻繁に乳房から出されることにより母乳生成は増加し続けます。赤ちゃんが直接うまく母乳が飲めない場合や、授乳でおっぱいを空にできない（2～3時間おき）場合は、授乳に十分な量の母乳の生成を確立および/または確保するために搾乳を（15～20分間）2～3時間ごとに行うことが重要です。The first 2 weeks postpartum are a “Critical” time in lactation. As a result of hormonal changes, copious milk production begins around 72-96 hr. after delivery (about 3-4 days). At this time, milk production continues to increase if milk is removed from your breasts frequently. If your baby is having breastfeeding difficulties and is not able to empty your breasts with feedings (every 2-3 hrs.), then it is vital that you use your breast pump (15-20 min.) every 2-3 hrs. in order to establish and/or maintain enough breast milk to feed your baby.

赤ちゃんがおっぱいから上手く飲めなくて、手動の搾乳器を使っておっぱいをほとんど空にしている場合は、以下の量の母乳を搾乳するよう心がけてください。Expect to express the following milk volumes if baby is not feeding well at breast and you are predominately emptying your breasts by using a breast pump with hand expression:

0日目～2日目 Day 0-2	30 ml.まで、または1日約1オンス ~ 30 ml. or about 1 oz. per day
3日目～7日目 Day 3-7	350 ml.かそれ以上、または1日約11.5オンス ≥ 350 ml. or about 11.5 oz. per day
7日目～14日目 Day 7-14	500 ml.～1000 ml.かそれ以上、または1日約16.5～33オンス ≥ 500 - 1000 ml. or about 16.5 - 33 oz. per day

8. 授乳日記におっぱいの回数と粉ミルクの量を記入して下さい（1枚添付してあります）またはご希望であれば電話のアプリ（何種類かあります）をご利用ください。Document feedings and milk volumes in feeding diary (we have attached one for your convenience) or phone app if desired (there are several available) .

9. 小児科医の受診日： \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Follow-up with pediatrician on:

10. ブライアウッド (Briarwood) ラクテーション・クリニックの受診日 :

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Follow up at Briarwood Lactation Clinic on:

予約に関する質問がある場合、または予約をキャンセルされる場合はクリニックまでご連絡ください。 Please contact the clinic if you have questions about your appt. or need to cancel  
(734) 232-2600

\*\*\*予約時は、赤ちゃんがお腹がすいた状態で来てください。尚、ご自分の搾乳器も持参してください。\*\*\*

\*\*\*Bring baby hungry and ready to eat, along with your breast pump to appointment.\*\*\*

11. 追加の質問がある場合は、必要に応じてラクテーションヘルプラインにご連絡ください。(734) 232-7885

Contact Lactation Help line for additional questions as needed: (734) 232-7885

授乳日記 FEEDING DIARY

日付 Date	時間 Time	授乳時間 おっぱい Feeding time at breast	補足量 Supplement Amount	おっぱい 搾乳量 Breast Pumping Amount	おしっこ おむつ Wet Diaper	うんち おむつ Dirty Diaper


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 Consultants

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

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 2013年1月16日 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](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/). Last Revised: 1-16-2013