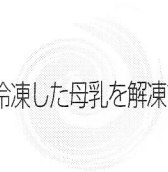


母乳を温める

瞬間湯わかし器などの温かい流水で数分間、室温になるまで容器ごと温めてください。流水がない場合は鍋で湯をわかし、火を止めてから、容器ごと湯せんの状態で温めます。

母乳を直接火にかけたり、電子レンジで温めたりすることは決してしないでください。55℃以上に加熱すると母乳の中の貴重な成分が破壊されてしまうからです。



冷凍した母乳を解凍する

冷たい流水に容器ごとさらし、徐々に水の温度を上げて室温になるまで温めていきます。このとき、いくつかの解凍した母乳を混ぜ合わせてもかまいません。

授乳に使う哺乳びん、人工乳首、スプーンなどは、常に清潔に扱ってください。