



母乳の保存について

このパンフレットは一般的な管理指針を Q & A 形式で述べたものです。個々の患者さまの具体的な方針については医師にお尋ねください。

Q1. 母乳の保存にはどのような方法がありますか？

搾った母乳の保存法には、(1)室温で保存する、(2)クーラーボックスで保存する、(3)冷蔵庫で保存する、(4)冷凍庫で凍結して保存する、などがあり、状況に応じて選ぶことができます。保存可能な期間に関する知識を十分に持ち、安全に母乳哺育を続けましょう。

なお搾乳には、手を用いる方法と搾乳器を用いる方法があります。具体的な内容については直接ご相談下さい。

Q2. 室温での保存はどのくらい可能ですか？

搾ったばかりの新鮮母乳を室温（25℃）で保存できる期間は、4時間です。
（但し、NICU 入院中の低出生体重児に与える場合は1時間です。）

Q3. クーラーボックスでの保存はどのくらい可能ですか？

搾ったばかりの新鮮母乳をクーラーボックス内（15℃）で保存できる期間は、24時間です。
（但し、NICU 入院中の低出生体重児に与える場合はこの方法はお勧めできません。）

Q4. 冷蔵庫での保存はどのくらい可能ですか？

搾ったばかりの新鮮母乳を冷蔵庫内（4℃）で保存できる期間は、72時間です。
（但し、NICU 入院中の低出生体重児に与える場合は48時間です。）

Q5. 冷凍庫での凍結保存はどのくらい可能ですか？

搾ったばかりの新鮮母乳を2ドアの冷凍庫内（-20℃）で保存できる期間は、3~6ヵ月です。
（但し、NICU 入院中の低出生体重児に与える場合は3ヵ月です。）

Q6. 凍結保存をする際の注意事項を教えてください

清潔な容器を用いて搾乳してください。児が1回に必要な量ずつ小分けし、保存容器に日時を書き入れてください。

また、冷凍庫に入れる際には、温度が低温で安定するように庫の奥で保管してください。保冷剤の上に置くのもよい方法です。冷凍庫の扉ポケットは温度変化が大きいので避けてください。

Q7. いったん解凍した母乳はどのくらい保存できますか？

解凍した母乳は、冷蔵庫内（4℃）で 24時間 保存できます。
（NICU 入院中の低出生体重児に与える場合も24時間です。）

ただし、解凍した母乳は腐りやすいので、室温に置いてはいけません。すぐに飲ませなかった解凍母乳は破棄してください。

Q8. 搾ってすぐの新鮮母乳に比べて、解凍した母乳の保存期間が短いのはなぜですか？

搾ってすぐの新鮮母乳には殺菌作用のある細胞（マクロファージ、リンパ球、好中球）が多数含まれているので、細菌の増殖が抑えられています。しかし、冷凍するとこれらの細胞が死滅するので、解凍母乳では細菌が増殖しやすくなるのです。

Q9. 凍結母乳を解凍するにはどうしたらよいですか？

流水または微温湯内で解凍するか、冷蔵庫(4℃)内に一晩おいて自然解凍させるのがよい方法です。加温の目安は、体温程度です。

なお、体温以上には温めないでください（免疫グロブリン濃度や脂肪分解酵素活性が急速に低下します）。電子レンジによる加温は、部位による温度差が大きいため避けてください。特に、哺乳びんごと電子レンジで加熱することは絶対にやめてください（赤ちゃんに飲ませてやけどさせた事例があります）。

参考資料

1. Riordan J, ed. : Breastfeeding and human lactation. 3rd. ed. , Boston, Jones and Bartlett Publishers, 2005.
2. 大山牧子： 職場復帰と母乳の保存. 第2回医師のための母乳育児支援セミナー抄録集 78-88, 2006