

# Bottle Feeding Your Baby

Bottle feeding with formula will meet your baby's food needs. Your doctor will help decide which formula is right for your baby. Never give milk from cows or goats to a baby during the first year.

Formula comes in three forms:

- **Ready to feed** formulas need no mixing.
  - Pour the formula into a clean bottle.
  - Use ready to feed formula if you are unsure about the quality of your water.
  - Once opened, use the formula within 72 hours.
  - This type of formula costs the most.
- **Liquid concentrate** formula needs to be mixed with equal parts of water.
  - Once mixed, use this formula within 48 hours.
  - This formula costs less than ready to feed.
- **Powdered formula** needs to be mixed with water.
  - Once mixed, use this formula within 24 hours.
  - This type of formula costs the least.

Water from your faucet is often clean enough to use unless it is supplied by a well or your house has old plumbing. Old plumbing may contain lead. Lead poisoning can cause brain damage in your baby. If you have well water or old plumbing, have the water tested. You may need to use bottled water for your baby.

## Feeding Your Baby

Ask your baby's doctor how many ounces and how often to feed your baby. Every time your baby cries he may not be hungry. Watch your baby for feeding cues such as moving his hands to his mouth, movement of legs or arms, and making noises. Do not delay feeding when your baby has signs of being hungry even if you feel you have just fed your baby.

# ミルクの飲ませ方

乳児用ミルクを哺乳瓶で飲ませることは、赤ちゃんに必要な食事を与えることです。赤ちゃんに合ったミルクの種類を選ぶには医師のアドバイスを受けるとういでしょう。1才未満の赤ちゃんには牛乳やヤギの乳を与えないようにします。

乳児用ミルクには3種類あります。

- **液体**ミルク (そのまま使えるタイプ)
  - ー ミルクを清潔な哺乳瓶に入れます。
  - ー 液体ミルクは水質が安全かどうかわからないときに使用します。
  - ー 開封後は72時間以内に使用してください。
  - ー このタイプのミルクは最もコストがかかります。
- **液体濃縮**ミルク (同量の水を加えるタイプ)
  - ー 水を加えた後は48時間以内に使用してください。
  - ー このタイプのミルクは液体ミルクよりはコストがかかりません。
- **粉**ミルク (水に溶かすタイプ)
  - ー 水に溶かした後は24時間以内に使用してください。
  - ー このタイプのミルクは最もコストがかかりません。

ほとんどの場合、水道水は安全ですが、井戸水や家の配管が古い場合には注意が必要です。古い水道管には鉛が含まれている可能性があります。鉛は赤ちゃんの脳に損傷を与えるおそれがあります。井戸水を使用しているときや配管が古いときは、水の安全性テストを実施します。赤ちゃん用にペットボトルの水を使用しなければならないこともあります。

## ミルクの飲ませ方

ミルクの量と授乳回数については赤ちゃんのかかりつけ医にたずねてください。赤ちゃんが泣いている原因は必ずしも空腹とは限らないのです。手を口に持っていく、手足を動かす、声を出すなど、赤ちゃんの空腹のサインを観察しましょう。赤ちゃんに空腹のサインが見られるときは、授乳間隔が短いように思える場合でもすぐにミルクを与えます。

Each baby's eating habits are different. As a general guide:

- During the first few days, most babies eat about 1-2 ounces at each feeding every 2 to 4 hours.
- By two weeks, most babies are eating 3 to 4 ounces at each feeding every 3 to 4 hours. In time, your baby will develop a pattern.
- Your baby may eat different amounts at times.

## **Preparing the Formula**

If you are using **liquid concentrate formula**, mix the formula with equal parts of water.

If you are using **powdered formula**, mix 1 level scoop of formula with 2 fluid ounces of water.

Stir the formula well. If you add too much or too little water to the formula, your baby may not get enough food. **Do not** add honey, corn syrup or other ingredients to your baby's formula.

## **Bottle Nipples**

Use a nipple for your baby's age. Make sure the nipple hole is small enough so the formula drips out slowly.

## **Warming Bottles**

Formula should be at **room temperature**. To warm formula, place the bottle in a pan or bowl of heated water. Mix the formula in the bottle and test the temperature by dropping a few drops of formula on the inside of your wrist.

Never warm bottles in the microwave or on the stove because it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

ミルクの飲み方は赤ちゃんによって異なります。以下に一般的な指針を示します。

- 最初の数日間、ほとんどの赤ちゃんが2～4時間おきに30-60 ml (1～2 オンス) のミルクを飲みます。
- 生後2週間までに、ほとんどの赤ちゃんは3～4時間おきに90-120 ml (3～4 オンス) のミルクを飲むようになります。時間が経つにつれて、授乳のパターンが定まってきます。
- ミルクを飲む量が一定でないこともあります。

## ミルクの用意

**液体濃縮**ミルクを使用するときは、ミルクを同量の水を加えます。

**粉ミルク**を使用するときは、スプーンの1目盛り分のミルクを2オンスの水に溶かします。

ミルクはよくかき混ぜてください。ミルクに加える水の量が多すぎたり少なすぎたりすると、赤ちゃんが十分な栄養をとれないことがあります。ミルクに蜂蜜やコーンシロップなど他のものを**加えないでください**。

## 哺乳瓶の乳首

乳首は赤ちゃんの月齢に合ったものを使います。ミルクがゆっくりと出てくる程度に乳首の穴が小さいことを確認してください。

## ミルクの温め

ミルクは**室温**にします。ミルクを温めるときは、哺乳瓶をお湯の入った鍋やボウルに入れます。哺乳瓶を振ってミルクが混ざるようにしてから、自分の手首の内側に数滴のミルクを落として温度を確認します。

電子レンジやストーブでミルクを温めないでください。ビタミンが破壊されたり、ミルクが均一に温まらないことがあります。哺乳瓶が破裂したり、赤ちゃんが大やけどを負う可能性もあります。

## **Storing Formula**

Once a bottle is made or a can of liquid formula is opened, store it in the refrigerator. After the baby has finished a feeding, throw away any formula left in the bottle. When leaving the house, keep the formula cold in a cooler.

## **Positioning for Bottle Feedings**

Hold your baby close to you so he or she can feel your warmth and touch. Have your baby's head slightly higher than his or her body. Never leave the bottle propped in your baby's mouth.

## **Is My Baby Getting Enough Formula?**

Your baby is getting enough formula if he or she:

- Has 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleeps between feedings
- Has more than 2 bowel movements each day
- Has had an increase in weight

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## ミルクの保存

哺乳瓶に入れたミルクや、開封した液体ミルクは冷蔵庫で保管してください。赤ちゃんがミルクを飲み終わったら、哺乳瓶に残ったミルクは捨てましょう。外出するときは、ミルクをクーラーに入れ冷たい状態で携帯します。

## 授乳の姿勢

赤ちゃんを抱き、授乳者の体温やタッチを感じられるようにします。赤ちゃんの頭を少し起こした状態にします。哺乳瓶を赤ちゃんの口に入れたまま放置することはやめましょう。

## ミルクは足りているでしょうか？

以下のような状態であれば、赤ちゃんにとってミルクは足りています。

- 24時間で6回以上おしっこをする
- 授乳と授乳の間は眠っている
- 1日に2回以上の便が出る
- 体重が増えている

**質問や不明な事項については、赤ちゃん担当のかかりつけの医師または看護師にご相談ください。**