授乳記録アプリ：MimiLogで授乳時間・左右・授乳パターンを記録する

優れた授乳記録アプリは、授乳時間・左右・回数を記録し、記憶では気づけないパターンを見せてくれます。MimiLogがどう扱うのかを紹介します。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: July 15, 2026 • 健康とフィットネス
オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times



授乳の記録が思っている以上に大切な理由

授乳は育児初期のなかでもとりわけ負担の大きい営みであり、同時に記録さえすれば非常にデータの豊かな営みでもあります。新生児と過ごす最初の数週間は、時計ではなく空腹のサインに応える「欲しがるときに授乳する」やり方がすすめられます。これは母乳の分泌にも赤ちゃんにもよいことです。しかし同時に、記録をつけていないと、前回の授乳がいつだったのか、どれくらい続いたのか、最後にどちらの側で飲ませたのかが、あっという間に分からなくなるということでもあります。

睡眠不足のまま迎える午前3時に、こうした情報を頭の中に留めておくのは本当に難しいものです。さっきは右で12分だったのか、それとも左で20分だったのか。半分眠っていて、はっきりしません。そして赤ちゃんはもうぐずり始めています。

授乳記録アプリはこの問題をシンプルに解決します。タップして開始し、タップして左右を切り替え、タップして終了する。インターフェースはそれだけです。そして時間の経過とともに蓄積されたデータは、感覚だけでは決して分からないことを教えてくれます。あなたの赤ちゃんの授乳パターンが実際にはどうなっているのか、ということです。

MimiLogが授乳について記録する内容

MimiLogはiOSとAndroid向けの無料の育児記録アプリで、授乳記録には本当に必要なものがひととおりそろっています。

授乳時間の記録

授乳記録でもっとも重要な数字は、多くの場合もっとも単純な数字です。つまり、この授乳は何分続いたのか。MimiLogは各セッションの開始時刻と終了時刻を正確に記録し、合計時間を自動で計算します。午前4時に計算をする必要はありません。

左右の記録

左か、右か。MimiLogでは1回のセッションの中で左右それぞれを別々に記録できます。タップして左から始め、タップして右に切り替え、タップして終了します。アプリは両側をそれぞれの時間とともに記録します。

なぜこれが大切なのでしょうか。理由は2つあります。1つめは、次回どちら側から始めればよいかを思い出せることです。これは分泌のバランスを保つうえで重要な点です。2つめは、時間が経つにつれ、赤ちゃんが片側のほうがよく飲む傾向があるのか、左右でセッションの様子が違うのかが見えてくることです。

授乳回数のパターン

赤ちゃんはどのくらいの頻度で飲んでいるでしょうか。MimiLogはそれをはっきり把握するためのデータを示します。24時間あたりの授乳回数の合計と、授乳と授乳の平均間隔です。生後まもない時期には、1日に少なくとも8〜12回の授乳がすすめられることがよくあります。この数字を推測ではなく正確に把握できることは、安心にもつながり、実用的でもあります。

時間帯ごとのパターン

授乳はどの時間帯に集中しているでしょうか。母乳育児の赤ちゃんの多くは夕方から夜にかけて頻回授乳をします。短い授乳が立て続けに続き、そのあとに長めの夜間睡眠がくることも少なくありません。記録をつけるとこのパターンがはっきり見え、夕方の過ごし方を計画しやすくなり、その時間帯に赤ちゃんがひどくお腹を空かせているように見える理由も理解できます。

MimiLogを**iOS**と**Android**で無料でダウンロードし、今日から授乳記録を始めましょう。アカウント不要、サブスクリプションなし、広告なしです。

母乳育児と並行する哺乳びん

多くの家庭が、搾母乳または粉ミルクの補足として、母乳育児と哺乳びんを組み合わせています。MimiLogはこれにも対応しています。哺乳びんの授乳では量をミリリットルまたはオンスで記録し、アプリが母乳のセッションと並べて管理します。混合栄養の場合でも、搾乳量と哺乳びんの量を突き合わせたい場合でも、MimiLogならすべてを一か所にまとめられます。

時間が経つとデータが教えてくれること

授乳記録を続けることで、次のようなことが見えてきます。

- 授乳時間の傾向：最初の数週間は分泌が安定するまで、授乳は長く頻回になりがちです。生後6〜8週ごろになると多くの赤ちゃんは飲むのが上手になり、同じ量を半分の時間で飲めるようになります。それをデータで確認できるのは安心材料になります。
- 頻回授乳が起こる時間帯：多くの赤ちゃんは、かなり予測できる形で授乳をまとめてとります。記録をつければそれがいつ起こりやすいのかが分かり、不意を突かれるのではなく、あらかじめ予定を立てられます。

- 母乳量のサイン：特定の時間帯にいつも授乳が長くなると気づいた場合、その時間帯は分泌が少ない可能性があります。いつ搾乳するか、いつ補足するかを判断するうえで役立つ情報です。
- 1日あたりの授乳時間の合計：最初の数週間、1日にどれだけの時間を授乳に費やしているかを見て驚く保護者もいます。実際の数字を知ることは、大変さは気のせいではないという裏づけになると同時に、自分自身のスケジュールを理解する助けにもなります。

授乳記録の実践的なコツ

- 吸わせる直前か、終わった直後に記録する。授乳を記録するのに最適なタイミングは、始まるまさにそのときか、終わるまさにそのときです。後回しにしないでください。細部はすぐにあいまいになります。
- アプリを手の届くところに置く。授乳中は片手で記録できることが欠かせません。MimiLogのインターフェースはワンタップで操作できるように設計されているので、授乳しながらメニューをたどる必要はありません。
- メモ欄で気づいたことを残す。授乳の様子はどうだったか。赤ちゃんは眠そうだったか。安心のための授乳のようだったか。こうしたメモは、数値だけでは捉えられない文脈を補ってくれます。
- 完璧に記録しようと気負わない。抜けのある記録でも、まったく記録がないよりははるかに役立ちます。部分的なデータからでもパターンは見えてきます。

MimiLogを無料でお試しください。プライバシーを大切にする保護者に最適な授乳記録アプリです。**iOS**と**Android**で利用できます。

授乳記録とプライバシー

授乳のデータはとても私的なものです。それはあなたの身体、赤ちゃんとの授乳という関係、そして赤ちゃんの栄養摂取に関する情報です。多くの授乳アプリはアカウント作成を必須にしており、それはこのデータがサーバーに送られることを意味します。匿名化したデータを第三者と共有したり、粉ミルクの広告を出すために利用したりするアプリもあります。

MimiLogはすべてを端末内に保存します。あなたの授乳記録を受け取るサーバーはありません。あなたのデータにアクセスできる企業もありません。紙のノートが私的であるのと同じ意味で私的です。手元から一度も外に出ないからです。

おわりに

授乳はそれだけでも十分に大変で、そこに頭の負担まで足す必要はありません。授乳記録アプリは、最後がどちら側だったか、前回の授乳からどれくらい経ったか、この頻回授乳の夕方は普通のことなのか何かのサインなのか、といったことを覚えておく負担を取り除いてくれます。そして、そうした問いに正確に答えるためのデータを与えてくれます。

MimiLogはそれをシンプルに、プライベートに、無料で実現します。記録した一回一回の授乳は、数週間、数か月と積み重なって、あなたの授乳の歩みをまるごと物語る記録の一点になります。

MimiLogは**App Store**と**Google Play**から無料でダウンロードできます。今日から授乳記録を始めましょう。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 授乳記録アプリ：*MimiLog*で授乳時間・左右・授乳パターンを記録する. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times

© 2026 lapnito.cz s.r.o.