

母乳で育ててみませんか



母乳で育ててみませんか



1. 母乳の素晴らしさ

1) 母子相互作用

乳房を介する母子の接触は母と子の両方に強い満足感を与え、母と子の安定した情緒を育て、保つ上で重要な役割を果たしています。

授乳の時の目と目の交流、母の語りかけと子の泣き声、母乳特有の臭いと母子の体臭、母乳特有の味、肌と肌の接触など、視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚の五感を通じて母子相互の愛着が形成されます。

新生児が母親の胸に抱かれ、人とのコミュニケーションの心地よさを感じることで、人に対する信頼感が育まれます。一方、母親の授乳中の脳波を調べると、 α 波の出現がみられます。これはリラクゼーションの状態で見られるものであり、母親の心の安定を示しています。

2) 子の側からみた利点

- ① 母乳は理想的な自然食品で、赤ちゃんの胃腸・肝臓・腎臓に負担がかかりません。
- ② 消化吸収に優れ、アレルギーをおこしにくくなっています。
- ③ 母乳中のオリゴ糖が、ビフィズス菌増殖をたすけます。
- ④ 種々の免疫成分を含んで、病気を予防します。
(ラクトフェリンという抗菌物質が含まれている)
- ⑤ お母さんとの肌の触れ合いで、情緒的にも安定感が得られます。
- ⑥ 下顎の発達、頭蓋の発達を促して脳に良い刺激を与えます。
- ⑦ 突然死の発生率は、母乳：混合栄養：人工栄養＝1：2：3となっています。
- ⑧ 脳の栄養である酵素(タウリン)が含まれています。

3) 母の側からみた利点

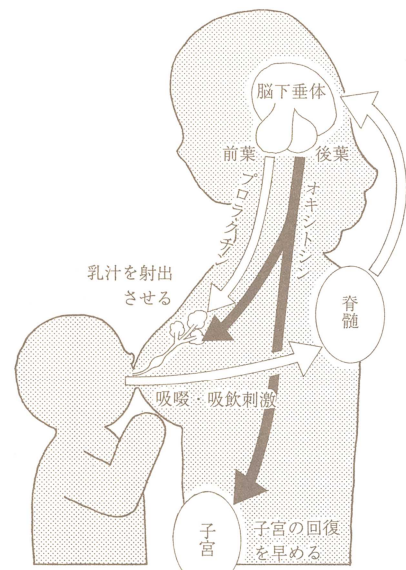
- ① 子宮の収縮を促し、全身の循環をよくするため母体の回復を促します。
- ② 授乳をすることで母性愛が深まり、母となった喜びと自信をもたらします。
- ③ 経済的で便利で、なおかつ清潔です。



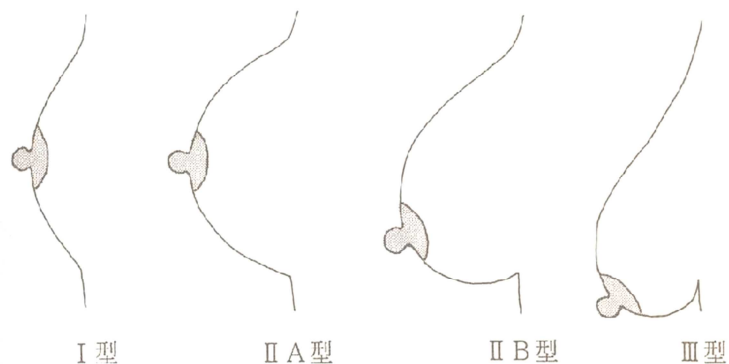
2. 母乳の出るしくみ

人間は哺乳動物なので、本来母乳は出るしくみになっています。赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激が脊髄から脳下垂体に伝わり、乳汁生産ホルモンであるプロラクチンや、催乳感覚や子宮収縮をおこすホルモンのオキシトシンが分泌されます。

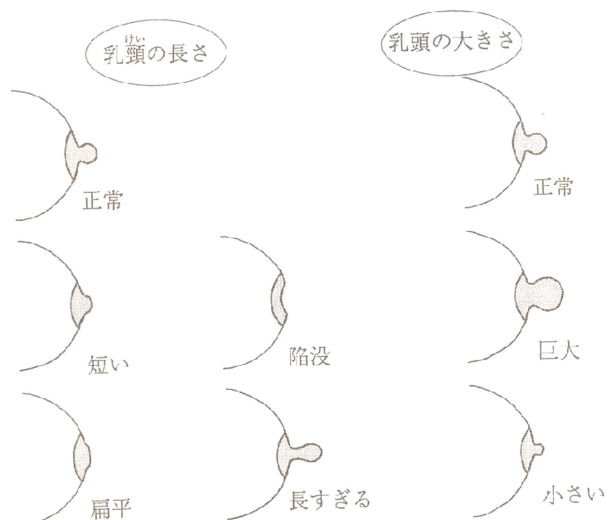
赤ちゃんの吸啜・吸引が乳汁分泌を促し、その維持にとっても大切な役割を果たしています。母乳の分泌をスムーズにするために大切なことは、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうことなのです。



3. 乳房の型はいろいろある



乳頭の大きさ、乳首の長さにはいろいろありますが、ソフトに伸びるようにすれば赤ちゃんは吸えるようになります。



4. 妊娠中の乳房ケア

妊娠すると、乳房は母乳を出す準備を開始します。

乳房が張ってきて乳首や乳輪部が敏感になり、色素も増して黒ずんできます。

そして乳房も大きくなり、妊娠12～16週頃には粘調性の初乳が分泌されるようになります。

① 清潔にしましょう。

安定期に入ったら、乳頭の分泌物をきれいに洗って清潔を保ちましょう。

② 乳房マッサージは必要ありません。

子宮に影響を及ぼします。

③ 乳頭への過激な刺激は避けましょう。

子宮に影響を及ぼします。

④ ブラジャーで乳房を圧迫しないように。

乳腺の発達を妨げるのでゆったりしたものを選びましょう。



5. 入院中の乳房ケアと食事について

妊娠中は、胎盤から出るホルモンが母乳の分泌を促すホルモンを抑制しているので母乳は分泌されませんが、出産によって胎盤が出ると、母乳の分泌活動が始まります。ですが、出産後すぐに母乳分泌が活発になることはなく、産後2～3日頃だったり個人差があります。

① 乳房が張ってくるまで

母子ともに慣れることが大事なので、赤ちゃんが欲しがったら飲ませましょう。

1回の授乳時間は短くても構いません。

食事は高カロリーを避けましょう(差し入れのケーキやお餅など)。

② 乳房が張ってきたとき

授乳前後に軽く搾乳をしましょう。

先に含ませる乳房は左右交互とし、片側5分ずつを目安とします。

授乳間隔は3時間以内で、母子同室なら泣くたびに飲ませて、補足するミルクは少なめにしましょう。

乳房に刺激を与え過ぎないこと、無茶なマッサージはしないように。

乳房が張って痛みがある時、授乳がうまくいかないときは遠慮せず、助産師に相談しましょう。

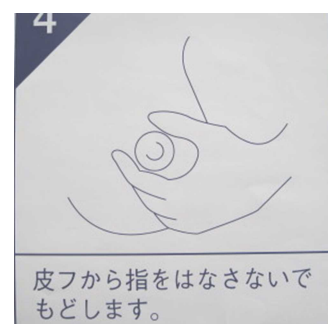
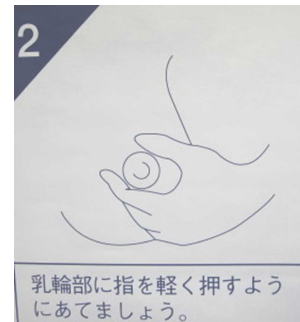
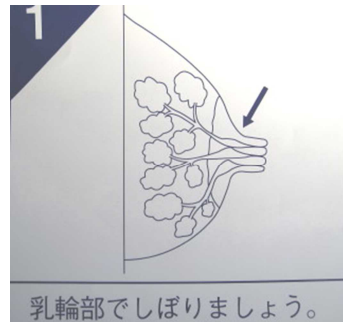
この時期は、水分の取りすぎや間食を控えましょう。

6. 搾乳の仕方

乳輪部に親指と人差し指の腹を当て、乳腺体を少し押し気味にして、乳管膨大部に向かって、親指と人差し指を打ち合わせるようにします。

親指と人差し指に力が入り過ぎないように注意して、ゆっくり押し出すようにリズムカルに搾乳しましょう。

乳頭を無理に引っ張ったりねじったりしないように。うまくいかないときには助産師に相談しましょう。



7. 授乳の仕方

1) 授乳前に軽く搾乳しましょう。

2) 赤ちゃんの抱き方

赤ちゃんの口がお母さんの乳首の少し下の位置にくるように、座布団やクッションを使って高さを調節します。

① ふつう抱き(前抱き・正常抱き)

赤ちゃんを膝の上に抱いて、飲ませる乳房側の肘で赤ちゃんの首を支えます。

手のひらでお尻から大腿部をしっかり抱き目と目を合わせます。

赤ちゃんの胸とお母さんの胸が平行になるようにし、片方の手は乳房を支えます。

② 縦抱き

お母さんの大腿部に赤ちゃんをまたがらせて、おすわりの形です。



首がすわっていない時期は
頭と首を手のひらで支えましょう。

③逆抱き

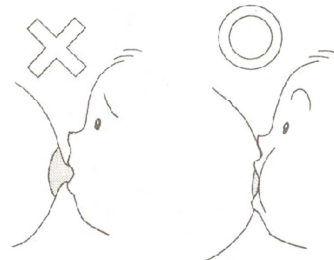
赤ちゃんをラグビーボールのように脇に抱き、
乳首を含ませる側の腕で赤ちゃんの頭と首を
手のひらで支えます。



逆抱き

3) 乳首の含ませ方

乳頭に対して赤ちゃんの口が
やや下から乳首を含むようにします。
乳頭を赤ちゃんの舌の上に置き
乳輪部まで深く含ませます。
含みが浅いと乳首が切れたり
歪め飲みになり母乳が飲めません。



乳首のふくませ方

乳頭だけではダメ 乳輪部までしっかりふくむ

4) 毎回必ず両方飲ませましょう。

先に含ませる乳房は左右交互としますが、飲ませにくいほうから、あるいは
トラブルを起こしている方を先に飲ませましょう。

5) 乳汁の色、味、温度など自分で確かめましょう。

母乳はほのかな温かさと甘みがあります。

6) 排気

母乳では空気をあまり吸わないといわれています。げっぷが
出ないときには横向きに寝かすなどしましょう。



7) 後搾乳

乳頭の形を丸く整えて飲み残した乳汁を軽く搾乳しておきましょう。

8. 母乳育児を続けるために

- * 一般に生後3か月ぐらいから、お母さんと赤ちゃんのリズムが合うようになります。
それまでは、母乳の分泌量が少なく赤ちゃんも上手に飲めなかったりするので、ミルクの力を借りるなどしながら根気よく飲ませましょう。

- * 催乳感覚を大事にしましょう。

催乳リズムは生理現象にかなったもので、リズムを狂わせることなくできるだけ決まった時間、間隔で授乳をすることが大切です。授乳の間隔を2時間半から3時間ぐらいとしましょう。

- * 夜間も催乳リズムは同じなので、昼間と同様に飲ませてあげましょう。

3～4か月頃になると、赤ちゃんによっては、寝る前に飲ませたら次の朝まで一度も起きなくなる場合があります。催乳感覚を無視してお乳をためていくと、

乳房トラブルを起こしやすくなります。

- * 母乳の出が少なくても、補足するミルクの量は少なくしたほうがいいでしょう。
ミルクをたっぷり飲ませると、授乳の間隔があきすぎるため、母乳を飲ませる回数が減るためです。そうすると、ますます母乳の出を悪くしてしまいます。
- * 体重の増加にこだわらないようにしましょう。
体重増加には個人差があります。母乳の場合、1か月の体重増加が少なめなことがあります。母と子のリズムが整うと自然に増えていきます。
- * 母親の食事が母乳に影響する。
主食はご飯で、蛋白質は肉より魚で、白身魚を中心に貝類、小魚、海藻及び根菜類をしっかりと取りましょう。和食は体を整えるために理想的な食事です。ケーキやアイスクリームなど甘い物や果物は食べすぎないように注意しましょう。



9. 授乳のトラブルとその処置

1) 乳頭・乳頭の亀裂

- ① 痛みが強いときは授乳時間を短くしたり、授乳回数を減らしましょう。回数を減らしたときは搾乳をしましょう。
- ② 乳頭を丸く、深く含ませます。乳首の傷の所に歯ぐきがあたらないように、口角がくるように含ませましょう。(抱き方の工夫)
- ③ 処方された薬を塗りましょう。

2) 乳房のしこり・乳腺炎

- ① トラブルのある方を先に含ませましょう。
- ② 抱き方を変えて、いろいろな方向から飲ませましょう。
- ③ 水分をしっかりとって食べ過ぎに注意しましょう。
- ④ しこりへの刺激になりますので、入浴は避けシャワーで済ませましょう。
- ⑤ 痛いところ、しこりの部分に冷湿布をしましょう。
- ⑥ 搾乳をしても飲ませてもしこりがなくなる時は、おっぱい相談病院・助産所を利用しましょう。(おっぱい相談マップ)
早めの手当てができると、乳腺炎までいかずにすみます。
- ⑦ 発熱・痛みが続くようであれば病院を受診しましょう。

10.母乳をやめる時

母乳をやめる理由は様々有りますが、出来れば子どもが1歳を過ぎてしっかり歩けるようになり、母子ともに体調が良い時期がよいでしょう。

1) やめる理由として

- *こどもが病気になって飲まなくなる場合
- *母親が病気になって飲ませられなくなる場合
- *子どもから飲まなくなる場合
- *子どもが食事の方が好きで飲まなくなる場合
- *やめる事を家族で決め、子どもに告げてやめる場合
- *その他

2) やめた時の乳房ケア

飲まないと乳房は張ってきますので、授乳回数より少ない回数で軽く搾乳します。搾乳間隔を徐々に長くしながら搾乳を繰り返すと、母乳の分泌が抑制されて出なくなっていくます。この時期は食事のカロリーを抑えたり、張っている乳房を冷やしたりすると楽です。

※おっぱいをやめる時には助産師に相談しましょう。



11. 乳房トラブル時の湿布の作り方、使い方

1) 保冷剤を使った湿布

使用目的: 乳房の発赤、腫脹、痛みのあるときの手当

必要物品: 小さい保冷剤数個、ガーゼハンカチ2〜3枚

使用方法

- ① 小さい保冷剤をいくつか冷凍庫に入れておきましょう。
- ② 凍らせた保冷剤をガーゼで包みます。
- ③ ガーゼで包んだ保冷剤を痛いところに当てます。
- ④ 冷たくなったら交換しましょう。

注意事項

- ① 冷やし過ぎないように、ガーゼの枚数で調節しましょう。
- ② 乳輪、乳頭には当たらないように気を付けましょう。



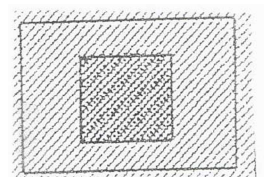
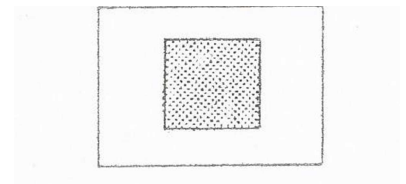
2) ジャガイモ湿布

使用目的: 乳房の発赤、腫脹、痛みのあるときの手当

必要物品: ジャガイモ、酢、小麦粉、布またはキャベツの葉、ガーゼ

使用方法

- ① ジャガイモの皮をむいてすりおろします。
- ② 酢を1〜2滴入れます。
- ③ 小麦粉を入れ、耳たぶより少し柔らかめに練ります。
- ④ 布または柔らかく揉んだキャベツの葉に、2〜3mmの厚さにのばします。
- ⑤ その上にガーゼをかけます。
- ⑥ ガーゼの方を患部に当てバンソコウまたは乳帯でおさえます。



注意事項

- ① 酢を入れ過ぎるとかぶれることがあるので注意しましょう。
- ② かぶれやすいときは、ガーゼを2〜3枚多く当てて使用します。
それでも肌に合わないときは中止しましょう。
- ③ 授乳するときははずし、その部位を拭いてから飲ませましょう。
- ④ 乳輪、乳頭には当てません。
- ⑤ 乾燥してから交換します。一日分作り置きしてタッパーに入れ、冷蔵庫に保管してもよいでしょう。
- ⑥ 衣類に付くとシミになりやすいので、タオルなどを湿布の上に当てて乳帯で固定するとよいでしょう。
- ⑦ 湿布の上からビニール、サランラップなどは当てないようにします。

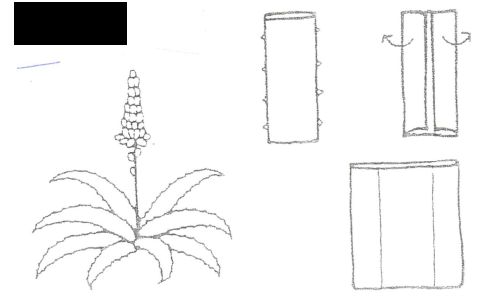
3) アロエ湿布

使用目的:乳房の発赤、腫脹、痛みのあるときの手当

必要物品:アロエ、ガーゼ

使用方法

- ① アロエを適当な大きさに切り、水で洗います。
- ② 周辺のトゲを切り落とします。
- ③ 片側の真ん中に切れ目を入れます。
- ④ 観音開きにしましょう。
- ⑤ 葉肉のゼリー状の凹凸がある場合は少し削り取ります。
- ⑥ ガーゼにくるんで患部に貼ります。かぶれやすい人は、葉肉の方にガーゼを2～3枚重ねましょう。



注意事項

- ① 皮膚がかぶれるときは中止します。
- ② 乳輪、乳頭には貼らないように。
- ③ 乾燥したら交換しましょう。

新しい命を迎える方々へ

新しい命とのいい出会いのために、あなたにできることをお伝えしたいとの願いを込めてお届けします。この内容を参考にさせていただいて妊娠期、分娩期、産褥期、子育て期を健やかにお過ごしください。