

Ⅲ 母乳哺育

赤ちゃんが食事を摂れるようになるまでの、大事な栄養が母乳(ミルク)です。
赤ちゃんに合った方法で母乳(ミルク)をあげていきましょう。



母乳哺育と人工栄養(粉ミルク)について

<母乳哺育の良いところ>

- ① 必要な栄養素がバランスよく含まれています
- ② 免疫力をつけ、病気にかかりにくくします
- ③ 母と子の絆をつくります
- ④ 舌の動きやあごの発達がうながされます
- ⑤ 子宮の回復が早まります



※母乳が出なかったり、病気や服薬の関係で母乳をあげられないこともあります。
粉ミルクでも問題ありません。安心して赤ちゃんにあげてください。

◆母乳のできるしくみ

妊娠すると母乳をつくる準備が始まりますが胎盤から母乳の分泌を抑えるホルモンが出ています。出産後、母乳を作るホルモンが作用して分泌されるようになります。

出産後すぐに、母乳がでるようになるわけではありません。赤ちゃんが吸うことによって刺激され、母乳が出てきます。赤ちゃんが欲しがったら飲ませて、おっぱいを吸ってもらいましょう。

赤ちゃんがおっぱいを吸うと、その刺激が脳に伝わります。

- ① 脳からプロラクチンとオキシトシンをいうホルモンが分泌されます。
- ② プロラクチンは母乳を作り、オキシトシンは母乳を外に押し出す働きをします。
- ③ オキシトシンは子宮を収縮させる働きもします。

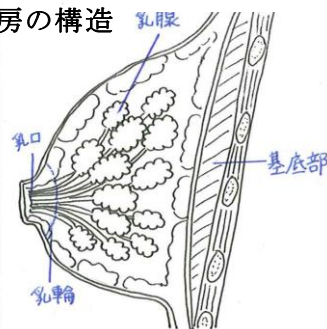


◆乳房の変化

妊娠すると、乳房が張ってきて、乳頭・乳輪の色が濃くなり、乳頭が大きくなります。

妊娠5か月ぐらいになると、乳腺が発達してきて少量の乳汁が出ることもあります。

乳房の構造



◆妊娠中の乳房ケア

○マッサージの目的

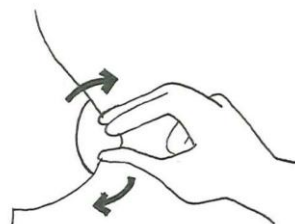
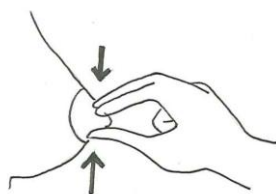
- ・赤ちゃんが吸いやすいように、乳頭・乳輪部を柔らかくする。
- ・乳頭・乳輪部の皮膚を強くする。
- ・乳腺を発達させて母乳を作りやすくする。

○マッサージ方法

妊娠 30 週以降から、1 日数回、1 回 1 ～ 3 分程度行います。

- ①刺激に敏感な乳頭先端を避け、親指、人差し指、中指の 3 本で乳頭の根元をつまむ。
- ②4 秒程度で指の位置を変えながら、ゆっくり圧迫する。
- ③乳頭、乳輪をつまみながら円を描くようにもみほぐす。
- ④乳頭をつまみながら、前後させる。

乳頭刺激により、お腹が張りやすくなる場合があります。
医師・助産師に確認してから始めましょう。



※以下のような乳頭の形のときは、助産師に相談しましょう。

①扁平乳頭
突出なし



②陥没乳頭
凹んでいる



③裂状乳頭
先端に溝がある



◆赤ちゃんが生まれたら

○初乳について

初乳とは出産後 1 週間くらいまで分泌される黄色っぽい粘り気のある母乳です。

赤ちゃんを病気から守る大切な免疫物質が多く含まれています。ぜひ飲ませましょう。

○乳房の手当て

母乳を飲ませる前は必ず手を良く洗いましょう。

乳房に傷や痛みのある時は、助産師や医師に相談しましょう。

○母乳の飲ませ方

<乳頭の含ませ方>

乳輪部までしっかり含ませます。

赤ちゃんが大きな口を開けたときに、赤ちゃんの舌の上に乳頭と乳輪部を入れます。

うまく吸いつかなかったり、すぐにはずしてしまうときは母乳を数滴しぼるか

1 ～ 2 分乳輪をマッサージすると乳頭が柔らかくなり、飲みやすくなります。

<抱き方のポイント>

赤ちゃんの頭と体お尻までが同じ方向を向き、お母さんと密着した姿勢で口に含ませます。

<抱き方の種類> 横抱き、たて抱き、わき抱き（フットボール抱き）があります。

乳房の張っている場所や赤ちゃんの飲みやすさを考慮するといいでしょう。



横抱き



たて抱き



わき抱き

◆母乳哺育のポイント ～産後から1か月まで～

○早期授乳

お産のあと、母子ともに異常がなければできるだけ早くに直接母乳を飲ませましょう。

○泣いたら飲ませる

赤ちゃんのリズムに合わせ欲しがるときは飲ませましょう。オムツを替えたりあやしても泣いているときは授乳間隔が短くても飲ませてみましょう。1か月半～2か月になると、授乳間隔も自然に決まってきます。

○バランスの良い食事と水分（1日2,000cc）摂取を心がけましょう。

食事のバランスに偏りがあると乳汁が作られすぎてしまったり、脂肪分の多い乳汁で乳腺がつまり痛むことがあります。乳房トラブルになりやすいので気をつけましょう。

<母乳に良い食べ物>

- ・和食、ご飯、納豆など発酵食品、根菜類

<母乳が詰まりやすい食べ物>

- ・チョコレート、アイスクリーム、スナックなどの菓子類
 - ・お餅、菓子パン、揚げ物、ナッツ類、脂肪分の多い物(カレー、シチューなどの洋食)うなぎ
- 上記の物を食べたり避けたりすれば必ず母乳の分泌が良くなったり詰まったりするわけではありません。バランスの良い食事を心がけ水分（温かいもの）を摂りましょう。

○禁煙、禁酒

授乳中にタバコを吸ったりお酒を飲んだりすると、母乳を通じてタバコに含まれる有害物質やアルコールが赤ちゃんの体に入っていきます。これは赤ちゃんの健康を害しますので、家族で禁煙、禁酒をしましょう。

◆体を休ませましょう

母乳は血液から作られます。お母さんの体調が悪いと母乳の分泌も悪くなります。血行を良くして体を休めましょう。

※授乳が始まったばかりの頃は、母乳の分泌も少なく赤ちゃんもコツがつかめないため疲れて寝てしまうことがしばしばあります。そのため、体重が増えてこないこともあります。昼夜の授乳で疲れている場合は、粉ミルクを利用しながら体を休ませることも大切です。授乳の心配事は母乳と粉ミルクの回数を助産師に相談しましょう。

◆おっぱいの絞り方

○目的

残っている母乳を出すことで、乳腺炎などのトラブルを防ぎます。
乳頭に刺激を与えることで、母乳の分泌をうながします。
直接授乳できない場合でも赤ちゃんに母乳を与える事が出来ます



○方法

親指と人差し指を乳輪と乳頭の境目にあてます。
指の腹を合わせるように、ゆっくりと乳房の中心に向かって押します。
このとき乳輪部を圧迫するようにして、リズムカルに絞ります。

※搾乳器さくにゅうきは乳腺を傷つける場合もあります。助産師や医療機関に相談し使用しましょう

◆粉ミルクについて

最近の粉ミルクは成分や消化吸収が良くなり、腎臓への負担も軽減されています。また、お母さんの体調や赤ちゃんの出生時の状態によっては粉ミルクを利用しなければならない場合もあります。赤ちゃんに必要な栄養ですしお母さんにも必要なものです。上手に利用しましょう。哺乳瓶や乳首は種類が多くまた哺乳力によって乳首が変わります。生まれてからの購入をおすすめします。母乳が出るお母さんは購入の必要がないこともあります。可能なら出産施設で退院までにいろいろな乳首を試して自分のお子さんに合うものを見つけましょう。

哺乳瓶や乳首は清潔に取り扱い消毒は生後2か月頃までとし、中性洗剤で洗浄し清潔を保ちましょう。

| 粉ミルクの目安 | | | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 出生日数 | 7～10日 | ～20日 | ～30日 | ～2ヶ月 | ～3ヶ月 |
| 児の体重 (目安) | 3200g～ | 3600g～ | 4000g～ | 4800g～ | 5500g～ |
| 1回哺乳量 (ミルクのみ) | 60～70cc ×8回 | 100cc ×7～8回 | 120cc ×7～8回 | 140cc ×6～7回 | 160cc ×5～7回 |
| 1日total量 | 480cc ～580cc | 540cc ～650cc | 600cc ～720cc | 720cc ～870cc | 820cc ～1000cc |

混合栄養（母乳と粉ミルクの併用）のこと

授乳が頻回になったり授乳間隔が空かない等母乳不足を感じたら、まずはお母さんの休息をとりましょう。母乳を飲んだ後、ミルクを足してみましょ

う。補うミルクの量は母乳がどのくらい出ているかによって変わります。母乳相談、ミルク量など心配なことは保健師、助産師にご相談ください。



卒乳について

卒乳時期は個人差があります。各家庭の事情も考慮し赤ちゃんが必要な栄養をおっぱい以外から摂れるようになったら卒乳を考えてみましょう。

歩き始めるころには必要な栄養素を食事から摂る事で成長を促し病気も予防します。また行動範囲も広がり自立、言葉を育むステップアップの時期です。1歳過ぎたら「いつでもどこでも泣いたらおっぱい」はやめて「時間や場所を決めておっぱい」に切り替えていきましょう。授乳時間や場所が決まると授乳のコントロールができる為、今後おっぱいを続けること、またはやめることも赤ちゃんやお母さんのタイミングで行えます。

◆卒乳の日の決め方

- ・子どもの成長段階にあった食事が必要量食べられておりおっぱい以外の水分摂取ができることを確認する。（コップ等でお茶やミルクが飲める）
- ・お母さんも子どもも体調の良い時を選ぶ。
（季節の変わり目や真夏、冬はさけた方が体調管理しやすい。）
- ・夜の授乳をやめる時は、お子さんの寝かしつけに協力してくれる人がお休みの前日を卒乳予定日にすると良い。

◆卒乳後の乳房手当

- ・直接授乳をしなくなってから（または搾母乳をやめてから）
2～3回は卒乳後の乳房の手当て（おにぎり搾り）をしましょう。
（乳房にしこりが残りにくく、母乳生産終了の合図になります）
- ・両手で乳房を包みおにぎりを握るようにゆっくり圧をかけます。
- ・乳汁が分泌してこなければ乳房の下側になる手指で乳房を刺激しないように注意し指と指を合わせるように搾ります。
（時間をかけてゆっくり。深呼吸のリズムで）
- ・片側ずつ乳房1周（場所を変えて3ヶ所程）を搾り両方同じ手当てをします。
- ・おっぱいのつけね（基底部）は動かさないようにゆっくり行うことがポイントです。
- ・搾る目安は「搾り過ぎず少し楽になった」と感じる程度。肩が回る、軽くなったと感じる程度まで。
- ・乳房が張りやすい人は1日1～2回おにぎり搾りの手当てを行い、乳房を痛めないようにしましょう。
- ・乳房が張って痛い時はフェイスタオルで乳房を包み、寄せて上げて乳房が揺れないように固定したり、脇の下を冷やしたりすると痛みが軽減します。
- ・痛みが少なくなったら1日おき～数日後に同じ手当てを行い、毎回乳汁の色の確認し、乳房の手当てを終了にします。（確認方法は次のページ 卒乳スケジュール参照）
- ・手当て後は乳房セルフチェックで異常の早期発見に努めましょう。



※基底部（オっぱいのつけね）




助産院での卒乳相談・マッサージが受けられます。

かかりつけ助産院・医療機関がある場合は、そちらへご相談ください。

<スケジュール(例)> ※個別にスケジュールを組むこともできます。ご相談ください。

お問い合わせ先：子ども課 母子保健係 0265-96-7725

| | お母さん | 赤ちゃん | ポイント |
|--------------------|--|---|--|
| 卒乳前 | <p>卒乳の日が決まったら、カレンダーに印をします。『この日におっぱいはバイバイしましょうね』とお話しておきます。</p> <p>説明は早すぎても急でも子どもはとまどいます。</p> <p>3～5日くらい前にお話してみましよう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・1日に1～3回程度の授乳回数にしておくといいでしょう。 ・子どもの好きな遊びや本、食べ物飲み物等準備しておきましょう。 | <p>子どもへの説明は、目覚めている時に、目を見てお話します。</p> <p>※授乳期間中に乳腺炎をおこしたり、乳房が張りやすい方は助産院等で相談しましょう。</p> |
| ／ 卒乳 当日 | <p>子どもが目覚めた時、または午前中のうちに一度しっかりおっぱいを飲ませます。その時に『おっぱいはこれで最後にします。しっかりたくさん飲んでね』等きちんと説明します。</p> <p>授乳後は不安にならないように、スキンシップをとりましよう。</p> <p>おっぱいは張りやすいので、なるべく胸を寄せて揺れないようにしましよう。タオルをはさんだり、脇の下を冷やすのも効果があります。</p> <p>食事は油っぽいものやカロリーの高いものは、張りやすく詰まりやすいので控えたほうがよいです。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・日中しっかり遊び身体を動かしましよう。寝付くときにおっぱいを飲んでいた赤ちゃんは数日ぐずります。 ・手伝ってくれる人がいると良いです。 ・一晩中お付き合いができるように、翌日はお休みの日がベストです。 | <p>赤ちゃんにとっては生まれて初めての思い通りにいかないこと（ガマン）です。</p> <p><u>ここはいくら泣いても、卒乳を決めたなら決して授乳しないでください。</u></p> <p>この数日は親子一緒にガマンの日です。</p> <p>※卒乳の日はおっぱいが張り痛みます。おんぶやお風呂は育児協力者をお願いしましよう。</p> |
| ／ 頃 卒乳 2～3日 | <p>おっぱいが張って痛みつらい時期です。寝返りもできない、腕があたると痛い等日常生活に支障があるとき：軽くおっぱいを両手で包み、おにぎり搾りする。(痛みがとれ、自分が楽になる程度に)</p> |  | <p>搾った母乳の色を確認しましよう。</p> <p>濃い黄色や茶色、血液等が出たら助産師に相談しましよう。</p> |
| ／ 頃 卒乳 5～10日 | <p>おっぱいの張りも徐々に落ち着いてきます。痛むようならおにぎり搾りを繰り返します。卒乳後数回は搾り、しこりを残さないようにしましよう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・大好きなおっぱいを卒業できたことを褒めて、たくさんスキンシップをとりましよう。 | <p>母乳の色が白～薄い色になったらおっぱいの手当ては終了です。</p> <p>今後、月に一度は乳がんの早期発見のため自分で乳房セルフチェックをしましよう。</p> |