

## 第2章 母乳について



### 1. 母乳のいいところ

赤ちゃんにとって…

#### ● ● 赤ちゃんにとって理想的な栄養

たんぱく質、脂肪、乳糖、水分、ビタミン、ミネラル、塩分、ホルモン、酵素など、赤ちゃんが成長していくのに必要なものはすべて含まれており生後6ヶ月までは母乳だけで大きく成長できます。未熟な消化吸収排泄機能に合致しています。

#### ● ● 病気にかかりにくくなる

初乳に含まれる免疫グロブリンは、胃腸の粘膜に広がり細菌やウイルス、アレルギーの原因物質が侵入できないようにしています。

#### ● ● おっぱいは安らぎです

赤ちゃんはおっぱいを飲みながら、お母さんの声や温もりや匂いを感じ取り安心します。

#### ● ● あごを発達させます

口の周りの筋肉、舌、あご、頬の筋肉を使います。頭や脳への血のめぐりが良くなり脳細胞を活性化します

#### ● ● 母乳の味や内容は変化します

飲み始めはあっさり、飲み終わりはコッテリ。お腹一杯になって飲み終わります。おっぱいの成分は赤ちゃんの成長に合わせても変化します。

ママにとって…

#### ● ● お母さんの体の回復を促します

おっぱいを飲ませるとお母さんの脳下垂体からホルモンが出て子宮の戻りを良くしてくれます。

#### ● ● 早期授乳でリラックス！？

授乳をするとプロラクチンが出ることでお母さんはリラックスできます。

#### ● ● 母性愛をはぐくみます

おっぱいだけでどんどん大きくなっていく我が子はいとおしく、母親としての自覚も強くなります。

#### ● ● 食べても太らない体

授乳中は水や食事をきちんと摂ることが大事です。自然に体重が減ります。

#### ● ● お金がかからない

お母さんが健康であれば母乳はです。

#### ● ● すぐに飲ませられるから楽

外出先、夜中、忙しいとき、いつでもすぐに飲ませることができます。

お母さんが風邪を引いて寝込んでいても添い寝をしながら授乳でき便利です。

#### ● ● 消毒はしなくていい

お母さんの皮膚にいる常在菌は赤ちゃんの胃腸に入り感染を防いでくれるので消毒する必要はありません。乳頭は分泌液で守られているので消毒液で拭くと乾燥し亀裂の原因になります。

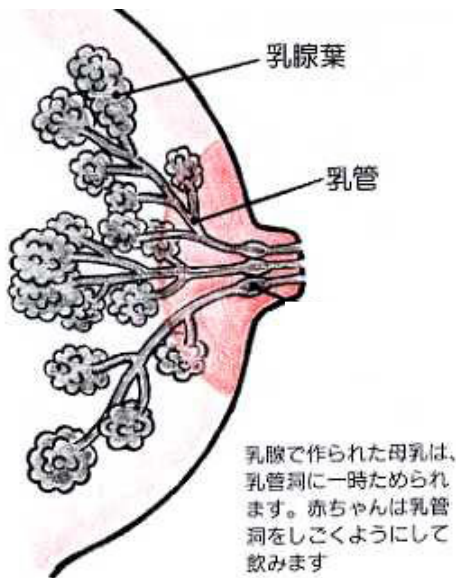
## ● ● 妊娠すると乳房は、母乳を出すための準備を開始します ● ●

妊娠 4～7 週頃になると乳房が張ってきて、乳首や乳輪部が過敏になり、色素も増して黒ずんできます。

さらに妊娠週数が進むにつれ、乳腺が発達し、乳房も大きくなります。

妊娠 16 週頃には透明や黄色い母乳が出るようになり、出産後 2～3 日中には黄色い濃いおっぱいがでてきます。栄養価が高く、病気に対する免疫物質もたくさん含まれているのでぜひ飲ませてあげましょう

## 2. 母乳がでるしくみ



①脳から母乳を作らせるホルモン(プロラクチン)が分泌され、**乳腺**で母乳が作られます。

②母乳は**乳管**を通して運ばれます。

③赤ちゃんは乳頭と乳輪を舌でしごいて母乳を飲みます。赤ちゃんが吸う刺激によって、母乳を出すホルモン(オキシトシン)が分泌されます。

④何度も頻りに授乳することで、プロラクチンの分泌が盛んになり母乳の分泌がさらによくなります。

赤ちゃんは、乳頭だけでなく乳輪までしっかりくわえられると、母乳を上手に飲みやすくなります♪

## \* \* \* \* 母乳育児 \* \* \* \* \* \* \* \*



お産後スムーズに母乳が出るようにするために、妊娠中から SMC や乳頭・乳輪部のマッサージをして準備を行っていきましょう。そしてお産後はなるべく早く授乳を開始しましょう。

出産後数日は母乳の分泌は少量ですが、1日に何回も吸わせることで分泌がよくなります。温かい飲みものを飲んだり、体を温めたりして母乳の分泌を良くしていきましょう。

母乳育児は、初めは上手いかわからないこともあるかもしれませんが、赤ちゃんもママも練習しながらだんだんと上手にできるようになります。スタッフもしっかりサポートさせていただくのでご安心ください。

### 3. 妊娠中の乳房ケア

お産後スムーズに母乳が出るようにするためには、妊娠中からの乳房のお手入れがとても重要です。妊娠 20 週を過ぎたら始めましょう。妊娠中は知らない間に母乳が出ていることがありますので、入浴時に乳頭の溝などに付着している母乳をふき取り清潔にしておきましょう。

妊娠中におっぱいに触れると流産の原因になると言われますが、この位の刺激では心配ありません。お腹の張りやすい方や、先生から安静の指示が出ている方はやめておきましょう。

#### 方法

お風呂や寝る前などリラックスした時に、[基底部マッサージ](#)を1回、[乳頭・乳輪部マッサージ](#)を1～2分行います。

乳首に触れるだけで痛いような方はまず圧迫刺激になれるようにしてからマッサージしましょう。

#### 基底部マッサージ

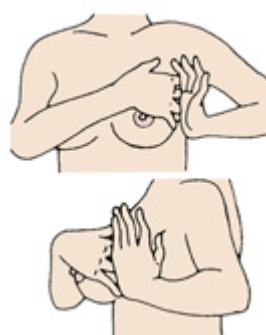
self mamma control :

片方の手でおっぱいを保護して、もう一方の手でマッサージします。保護している手はあくまで保護ですので、その手でおっぱいを動かさないでください。このマッサージはおっぱいの底の部分動かすように行ってください。

#### ステップ1 (ゆっくり左右3回ずつ)



① マッサージする乳房と反対側の手の指を広げ、バスケットボールをつかむような感じで、乳房の周辺部に当てます。



② マッサージする側の手の親指の付け根部分を脇に近い乳房周辺部におきます。



③ マッサージする手の肘を上下に動かし、基底部のマッサージをします。親指を支点にしてテコの原理のようにします

## ステップ2(ゆっくり左右3回ずつ)



①指をそろえて小指側を乳房の斜め下の周辺部分に当て、乳房を保護します

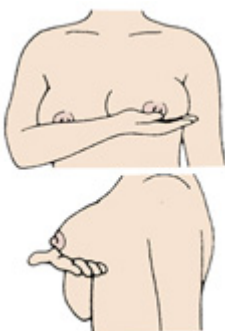


②マッサージする手の肘を真横に突き出し、指先が下を向くようにまわします。小指の付け根のふくらんだ部分を保護した手の外側に当てます。

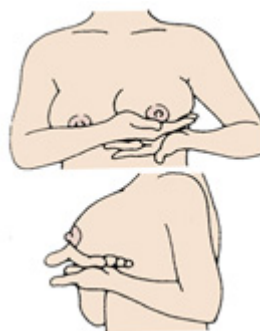


③テコの原理を使って、肘を上下に動かします

## ステップ3(ゆっくり左右3回ずつ)



①指をそろえて小指側を乳房の下の部分に当て、乳房を保護します。

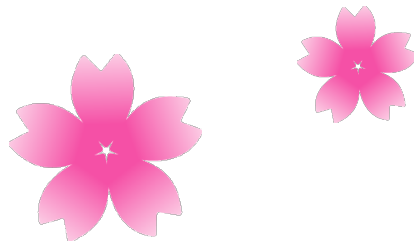


②肘を真横に突き出し、手首を曲げずに、保護した手の下側に当てます。



③肘を中心におっぱいをすくい上げるようにします。

## 乳頭・乳輪マッサージ



### かまえ方



片方の手でおっぱいを保護し、マッサージする手の親指・人指し指・中指で乳首をつまみます。

\* マッサージを行う前に爪を切り、手を洗ってから行ってください

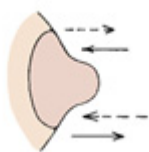
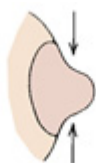
### 圧迫



1回の圧迫は、普通で3秒、乳首が硬ければ5～10秒です。

これを、位置、方向を変えながら1～2分程度繰り返します。

\* 圧迫する指が白くなるくらいまで充分圧迫します



横方向、縦方向にも、こよりを作るような感じでもみずらします。

最初はゆっくり痛くない程度にし、徐々に強くしていきます。乳首が敏感で、圧迫刺激だけでも痛い人は、まず圧迫刺激になれるようにしてください



## 4. 授乳の方法

- ① まず手を洗い、オムツをかえます。再度自分の手をきれいに石鹸と流水で洗います。
  - ② 乳房を十分に出し、ママの衣類が邪魔にならないようにし、赤ちゃんを抱き、襟や袖を整えて、飲みやすいようにします
  - ③ 赤ちゃんの舌の上に乳首を乗せるようにして、乳輪部まで深く含ませます。
  - ④ 片方を約5分ずつくらいで、2往復くらい飲ませましょう
  - ⑤ 飲ませ終わったら、赤ちゃんを肩にたてかけるか、膝の上で背骨をまっすぐになるようにしてゲップを出してから静かに横向きに寝かせます
  - ⑥ 母乳を飲ませた後は清潔なガーゼかタオルなどを乳房にあてておきます
- ★赤ちゃんが眠っていて吸わないときは、頬をつついたり、鼻をつまんだりしてなるべく起こして下さい。ゲップは授乳後だけでなく授乳の途中で赤ちゃんがむせたり、苦しそうにしているときも行います。一度乳首を離してゲップを出して落ち着いてから飲ませてください
- ★乳首にキズがついてしまったり、痛みのひどい方は助産師にお知らせ下さい



普通抱き(横抱き)



フットボール抱き



立て抱き



ラッコ抱き



添い寝



四つばい授乳



肩越し授乳

### 上手な授乳のポイント

- 赤ちゃんの口と乳頭が水平になっている
- 赤ちゃんとの視線が合っている
- 赤ちゃんの胸とおなか、お母さんにくっついている



## ＊＊おっぱいに良い生活＊＊

### ● ● 食事

おっぱいは血液から作られ、絹糸のように細い管を通して出てくるので、ドロドロすると通りにくくなります。そのため、さらさらした血液にする、洋食より和食、「まごわやさしい」食材が良いと言われます。食生活を見直すと、今だけでなく将来的な生活習慣病の予防にも繋がります。

- ま まめ製品…大豆、小豆、味噌、豆腐など
- ご ごま等の種実類…ごま、ナッツなど
- わ わかめ、海草類…わかめ、ひじき、昆布など
- や やさい(野菜)…根菜、葉物
- さ さかな(魚)…赤身や白身、小魚、貝類など
- し しいたけ等のきのこ類…しいたけ、えのき、しめじなど
- い いも類…じゃがいも、さといもなど

### ● ● 水分

おっぱいは血液からつくられるので、血流を良くすることが大切です。水分は1.5～2L、常温か温かいものを摂ると身体を冷やさないのがおすすめです。カフェインの摂取は、おっぱいを通じて赤ちゃんも摂取することになります。1日2～3杯であれば大丈夫ですが、カフェインレスのものの摂取がよいでしょう。タンポポコーヒーや、ほうじ茶、麦茶、ルイボスティ等はノンカフェインです。

### ● ● 休息

ゆったりと休息をとるのも大切です。身体の疲れや気持ちの安らぎはおっぱいの出にも関わり、赤ちゃんにとっても大事なことです。赤ちゃんと一緒に過ごしていると、なかなか自分の時間がゆっくりと持てないこともあるかもしれませんが、赤ちゃんが寝ている間を上手に使ったり、赤ちゃんのパパやおじいちゃん、おばあちゃん等家族に見てもらいながら、時間を作りましょう。

時には、身体をほぐすのも大切です。育児の姿勢はかがんだり、腕をよくつかうので、首や肩、背中、腰など凝ることがよく起こります。ストレッチで身体をほぐしたり、産褥体操で身体を整えたりすると、気持ちのリラックスに繋がります。

#### 母乳分泌を良くするために

- 妊娠中からSMCや乳頭・乳輪のマッサージをして準備をしておきましょう
- 出産後は出来る限り早く授乳を開始しましょう
- 何度も吸わせることで分泌が良くなります
- ママの体を冷やさないようにしましょう
- 温かい飲み物をとりましょう
- 赤ちゃんが眠っているときはママも休みましょう



赤ちゃんはお弁当と水筒を  
持ってうまれてくる！



赤ちゃんは母乳の分泌を待つ準備をして生まれてきます。  
出産後3日間位の母乳の分泌は十分とは言えません。  
そのため、生後数日間は赤ちゃんの体重が減少しますが、  
これは自然なことであり、心配いりません。  
この間、赤ちゃんは自分で蓄えた栄養を使って生きていきます。  
お母さんの母乳分泌にあわせきちんと蓄えて生まれてくるしっかり者なのです。



母乳育児は、初めうまくいかないこともあるかもしれません。赤ちゃんもママも練習しながらだんだん上手にできるようになります。助産師もしっかりサポートしますので、ご安心下さい！

◆ ◆ 母乳不足を見分ける手がかり ◆ ◆

- ・ 授乳時間が30分以上かかり、いつまでも乳頭をはなさない
- ・ 授乳間隔が短い
- ・ 赤ちゃんの体重増加が少ない
- ・ 授乳時間になっても、乳汁が分泌しない
- ・ 授乳後すぐに泣いたり、眠りが浅く機嫌が悪くなる
- ・ 便の回数や量が少なくなる



このようなことがあった  
場合には助産師に相談し  
てくださいね。