

# 母乳育児

最近、「母乳」について悩んでいるママが多くなっています。

情報が氾濫していて混乱することもあるかもしれません。赤ちゃんもママも一人ひとり違い、体調や環境によっても日々変化していくものです。悩むのは当然です。ただ、「こうあるべき」という「正解」はありません。大切なのは「赤ちゃんの健康な成長」です。

## 母乳ってなんだろう？

赤ちゃんが生まれると「プロラクチン」というホルモンが分泌されます。

乳房にはたくさんの血液が流れ込み、乳腺で母乳が作られます。

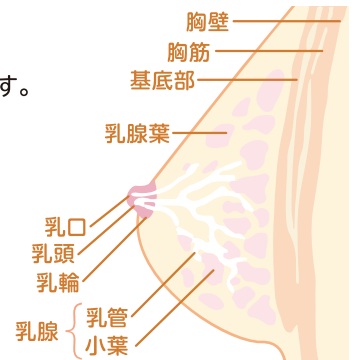
同時に「オキシトシン」というホルモンが分泌され、乳腺で作られた母乳を乳頭へと押し出します。

これら2つのホルモンの働きが繰り返され、母乳が出るようになります。

何度も赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうことが母乳を出す上で重要な刺激となります。

実は、母乳は血液が原料です。

乳腺で乳汁へと作り変えられるため、ママの血液が、母乳の質に大きく影響します。



## 母乳とミルク

母乳が出ることは当たり前ではなく、環境や少しの体調の変化でも出なくなってしまうことがあります。

完全母乳・混合栄養(母乳・ミルク)・ミルク栄養…

その時々でママと赤ちゃんにとって最適な授乳方法を考えましょう。

どれであったとしても、ママが笑顔で授乳時間を赤ちゃんとお過ごせることが大切です。

授乳は大切なスキンシップです。テレビやスマホを見たりと何かしながらではなく、授乳に集中しましょう。赤ちゃんとお目を合わせ、ゆったりとした気分で授乳してください。

## 産後早い時期から頻繁におっぱいを吸わせましょう。

出産してすぐには母乳は出ません。

母乳が出るから赤ちゃんに吸わせるのではなく、赤ちゃんに吸ってもらってはじめて出てくるのです。

母乳の生産を開始させるのも、分泌量を必要なだけに増やすのも、赤ちゃんが乳頭を吸うことにかかっています。

また、出産後3～5日頃までに出る初乳には免疫物質が多く含まれています。

産後なるべく早い時期からできるだけ頻繁におっぱいを吸わせるようにしましょう。母乳が出ていても、出ていなくても何度も吸わせ続けてください。

## 母乳相談のご案内

子育て支援課では母乳相談を行っています。

母乳育児中は「母乳が足りてるかな?」「この方法でいいのかな?」の毎日ではないでしょうか?

母乳に関する悩みや不安、困りごとなどの相談を専門スタッフ(助産師・保健師)がお受けしていますので、お気軽に問い合わせください。

<問い合わせ先>

**妊産婦直通電話(子育て支援課内) ☎042-393-5445** 平日:午前9時～午後5時



## 母乳を飲ませるときは



横抱き



縦抱き



フットボール抱き

ミルクのときは、母乳を飲むのと同じ上体を起こした姿勢でミルクを飲ませます。

しっかりと乳輪まで口に入れた状態がベストです。

無理やり抜こうとすると乳首が傷みますので赤ちゃんの口とおっぱいの間に指を入れ圧を抜いてから離しましょう。

飲ませ終わったら、背中をさすったりやさしくたたいたりして、ゲップをさせます。

## 母乳の量が少ない？赤ちゃんの成長は十分…？

母乳が足りているかどうかは「赤ちゃんの体重が順調に増えているか」「うんち、おしっこがしっかり出ているか」で判断できます。

客観的に母乳不足に間違いないとされる以外は、心配し過ぎないようにしましょう。

赤ちゃんの体重が増え続け、成長曲線に沿っていれば問題なく成長しているため母乳不足ではありません。

赤ちゃんは胃袋が小さいので、回数を分けて母乳を飲みます。1日に8回ぐらいになります。

赤ちゃんの飲むリズムと同じリズムで授乳することで必要な量の母乳が作られていきます。

### ～母乳が多く作られるためには～

リラックス…ママが楽しい時間を過ごすことです。ストレスがあると血管が細くなってしまいます。

おっぱいの血流がよい…四つばいの姿勢や横になる方がおっぱいに多くの血液が流れます。

食物と水分…栄養たっぷりの食事と十分な水分で多くの血液が作られます。



## 何気ない一言は、一旦気持ちだけ受け取りましょう。

「母乳？ミルク？」「母乳、足りていないんじゃない？」「ミルク足してる？」

「もっと食べないと母乳出ないよ。」「私はこうだったわ…」「～じゃないとだめなのよ。」

「赤ちゃんがかわいそう…」など、周囲の人にとっては軽い言葉でもママにとってはモヤモヤしたり、傷ついてしまったりすることがあるかもしれません。

そんな時は思い出してください。周りから何を言われても、どんな方法で授乳していても、ママと赤ちゃんの絆は変わりません。

悪気がない場合もあります。冷静になれば役立つアドバイスかもしれません。

正面から受け取るとつらい言葉も、心配してくれる気持ちを一旦受け取るだけで、十分です。

