

おっぱいの疑問・お悩みQ&A



東村山で助産院を開業している川野先生に日ごろ気になるおっぱいについてお話をうかがいました。

Q 量が足りているか心配

生後1～2ヶ月間は、授乳時間は決まりません。1日15回飲むことがあってもおかしくありません。

平均して8～10回以上飲んで6～8回おしっこが出ていれば大丈夫。うんちの回数も赤ちゃんによって違います。1日1回の子もいれば7～8回の子もいます。いずれも肌にはりがあって元気であれば大丈夫。赤ちゃんが泣くのは「おっぱい」だけではありません。抱いてあやしてみてください。

Q おっぱい子育ての良い はじめ方ってあるの？

赤ちゃんがおっぱいを欲しがったときにおっぱい

をあげていれば、自然とおっぱいは出るようになります。そのため、おっぱいのマッサージや乳腺開通などの特別な施術も必要ありません。最初はお母さんも赤ちゃんも授乳に慣れていないので、おっぱいがなかなか出ず赤ちゃんも泣きます。ですが、赤ちゃんが泣くことでお母さんのホルモンが分泌され、おっぱいが出るようになり、赤ちゃんもお母さんの乳首の形に慣れていきます。

Q 張って痛い

基本はとにかく赤ちゃんにたくさん飲んでもらうことです。頻りに飲ませましょう。

一時的に冷やして乳汁の製造をゆっくりにするのも効果的。発赤やしこりを伴うときには乳腺炎の可能性があるので早めに相談を。これに限らずおっぱいの悩みは早めに相談したほうが早く解決しますよ。地域の助産師さんなどおっぱいの専門家を見つけてよく相談してみてください。

Q おいしいおっぱい には何がいい？

野菜中心の和食を。

おすすめはお鍋。

鍋にすると、野菜も水分もとれるし肉の余分な脂もおとせます。



Q 卒乳？断乳？

世界的には母乳育児が推奨されています。日本

ではまだまだ早くおっぱい卒業の風潮が強いですが、できれば本人が自分から飲まなくなる自然卒乳（子どもの意志）まで母乳育児をしたいもの。そうすれば、おっぱいトラブルはぐっと減るでしょう。しかし事情があって親の都合でやめなくてはいけない場合があります。それを断乳（親の意志）といいます。断乳をする場合も自然卒乳に近い方法（授乳回数を少しずつ減らして1～2ヶ月かけてやめる）だとお母さんの母乳のトラブルも、子どものストレスも少なくて済みます。

Q おっぱいが 切れて痛い！！

乳首が切れる原因は赤ちゃんが正しく乳首をくわえていないことが多いです。

乳輪が隠れるまで深くくわえさせてみましょう。痛みがひどい時は保湿効果のあるワセリンなどで保湿を。授乳の前に拭きとれば大丈夫です。

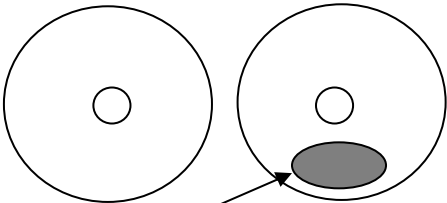


乳腺炎に気をつけよう



本当の 乳腺炎って？

「細菌による炎症」から起こります

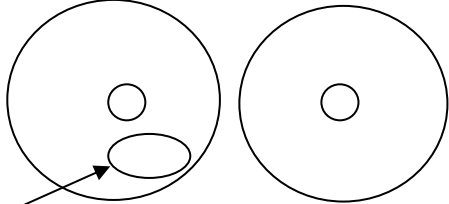


- ・炎症部分が赤くなる
- ・ズキンズキンとした痛みがある
- ・しこりがある

発熱（まれに 40 度程度
出ることも）がある

ニセモノの 乳腺炎って？

「腺がつまって中に母乳が溜まる」
ことで起こります



- ・しこりはあるが赤くならない
- ・押すと痛い

治療方法

1. 子どもによく飲ませる
（つまりをとる）
2. しこりの部分を冷やす
3. 専門家（助産師）の診察を受ける
4. 医師の指示で薬を飲むこと

注意事項

1. **自己流マッサージは禁止**
確かこうしてたような・・・
などのうろ覚えや聞いた話など自己流で間違った方法の
マッサージでは逆に悪化してしまう原因にもなります。
2. **医師の指示で薬を内服中でもよく飲ませることは大事！**
病院では、授乳中でも服用できる薬を処方してくれてい
ます（授乳中であると伝えましょう）。安心してしっかり
授乳しましょう。
3. **細菌による乳腺炎でも子どもに飲んでもらうのが一番の
治療法です**
細菌性でも母乳に細菌が入っているわけではないので、
子どもが飲んでも何の問題もありません。
4. **ご自身の食生活を見直しましょう**
お母さんの食生活は母乳に大きく影響してきます。母乳
の味だけでなく、乳腺が詰まる原因にもなります。とく
に脂っこいもの（動物性脂肪）は避け、和食中心のさっ
ぱりした食生活を心がけましょう。

受診の タイミング

深夜や受診時間外
の場合は、翌朝受診
してください。
当日受診が可能かどう
かは、診療所によって異なるた
め、事前に調べておくといで
しょう。

P.69 に母乳相談の情報が
載っています。

