



10. 母乳育児

1. 母乳は赤ちゃんに最適な栄養です

母乳の利点

- 赤ちゃんに必要な栄養素が含まれています
- いつでもどこでも、すぐにあげられます
- 赤ちゃんとスキンシップがはかれます
- 常に適温で消化吸収もよいです
- 感染を防ぎ、免疫機能や脳の発達にもよい働きをします
- 経済的です
- 子宮の戻りをよくして産後のお母さんの健康を助けます

2. 妊娠中からおっぱいの手入れをしましょう

乳首は、大きさやかたちによって、赤ちゃんが吸いやすい乳首と、吸いにくい乳首があります。赤ちゃんが飲みやすいように、妊娠中からおっぱいの手入れを始めましょう

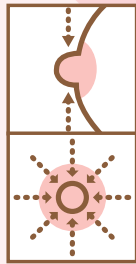
マッサージを始める時期

妊娠 20 週を過ぎて、胎動を感じるようになったら始めましょう。お腹の張りを感じたり、切迫早産などで安静が必要といわれる方は中止し、始める時期はご相談ください。産後は授乳前に行ってください。

1 日 1 回、入浴中などに乳頭・乳輪を引っ張り出すようにしましょう。乳頭・乳輪が痛くならない程度に行います。手指はよく洗い、爪は短く切り行いましょう。妊娠 36 週を過ぎたら、1 日 2 ~ 3 回行いましょう。

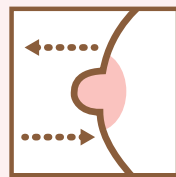
マッサージの方法

圧迫



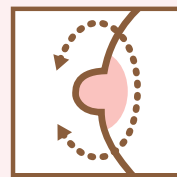
乳頭から乳輪までを親指・人差し指・中指でつまみ、圧迫します。縦、横、斜めと方向を変えながらまんべんなく行ってください。

縦マッサージ



乳房を下から支え、親指・人差し指・中指で、乳輪まで長くつまむように持ち、乳頭を圧迫したまま縦（前と後ろ）にずらすようにもみます。

横マッサージ



縦のマッサージの要領で、紙でこよりをつくるように、乳頭の横（左と右）を、捻らないようにもみます。

※産後は乳頭部が切れやすいためこのマッサージは行わないでください。



3. 母乳の出るしくみ

産後早期から、頻回におっぱいを吸わせることによって刺激が脳に伝わり母乳を作るホルモン「プロラクチン」が分泌されます。母乳は赤ちゃんが上手に乳首を刺激することで作り出されます。「プロラクチン」濃度が高ければ高いほど、母乳は作られます。

- ①吸われた刺激が脳に伝わる
- ②プロラクチンが分泌される



プロラクチン

- ①出産直後が最高に濃度が高い
- ②夜間の方が濃度が高い
- ③授乳の回数が多いほど濃度が高くなる
- ④喫煙により濃度が低下する
- ⑤濃度が高いと排卵がおこりにくい

お産直後から、頻回におっぱいを吸わせることが大切です

乳頭痛がある時は、がまんせずにスタッフにみてもらいましょう

交差横抱き(クロス抱き)

飲ませる乳房側と反対の腕で赤ちゃんを支えます。小さめの赤ちゃんやおっぱいになかなか吸い付いてくれない赤ちゃんに適しています。



横抱き

飲ませる乳房側の腕で赤ちゃんを支えます。赤ちゃんの顔が乳首の高さになるようにクッション・タオルなどを使って調整しましょう。



だき方は 4種類

状況にあわせて
使い分けましょう

脇抱き (フットボール抱き)

飲ませる乳房側の腕で赤ちゃんを傍に抱えるようにだきます。大きな乳房の方、帝王切開の方、乳房の脇側がよく張って硬くなる方などに適しています。



添い乳

添い寝したままの授乳スタイルで、夜間お母さんが休みたい時などに適しています。注意点として、お母さんの乳房が大きい場合・睡眠薬など眠くなる作用が強い薬を飲んでいる場合などは、赤ちゃんを窒息させる危険があると言われていいますので避けましょう。





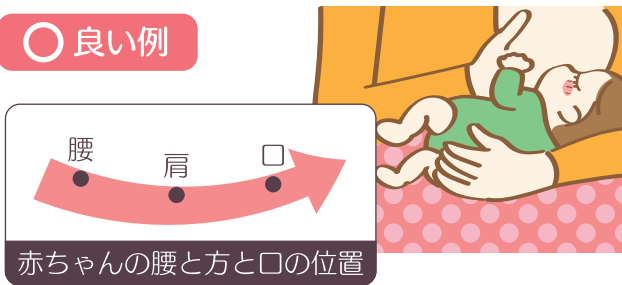
4. 赤ちゃんに授乳してみましょう

ポイント
1

赤ちゃんもお母さんも楽な姿勢をとりましょう

- 赤ちゃんの姿勢がねじれていたり上向きだと、飲みたいのに乳首を離したり、引っ張ったりします。乳首亀裂の原因になります
- 赤ちゃんとお母さんのお腹がぴったりと向かい合うように抱っこしましょう
- 赤ちゃんのお尻を支えるように身体全体を支えると安定します

○ 良い例



× 悪い例



ポイント
2

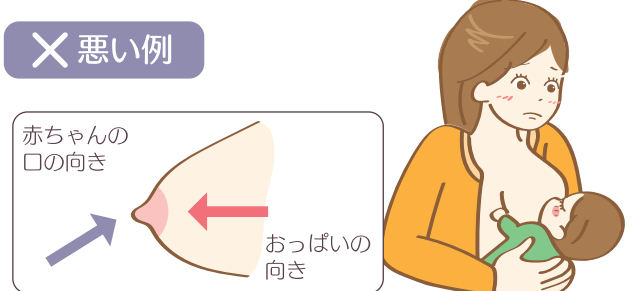
赤ちゃんの顔がおっぱいの正面に向かうようにしましょう

赤ちゃんの顔がおっぱいに斜めに向いていると深く乳首をキャッチできません。浅く含まれた乳首は傷ができやすく、痛みの原因となります。おっぱいを含んだ時、赤ちゃんの頬が、おっぱいに均等についているかで確認できます。

○ 良い例



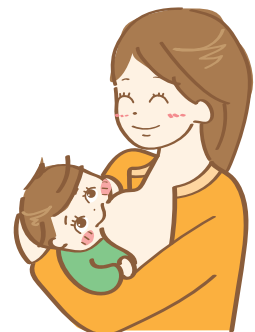
× 悪い例



ポイント
3

授乳中は赤ちゃんの目をみましょう

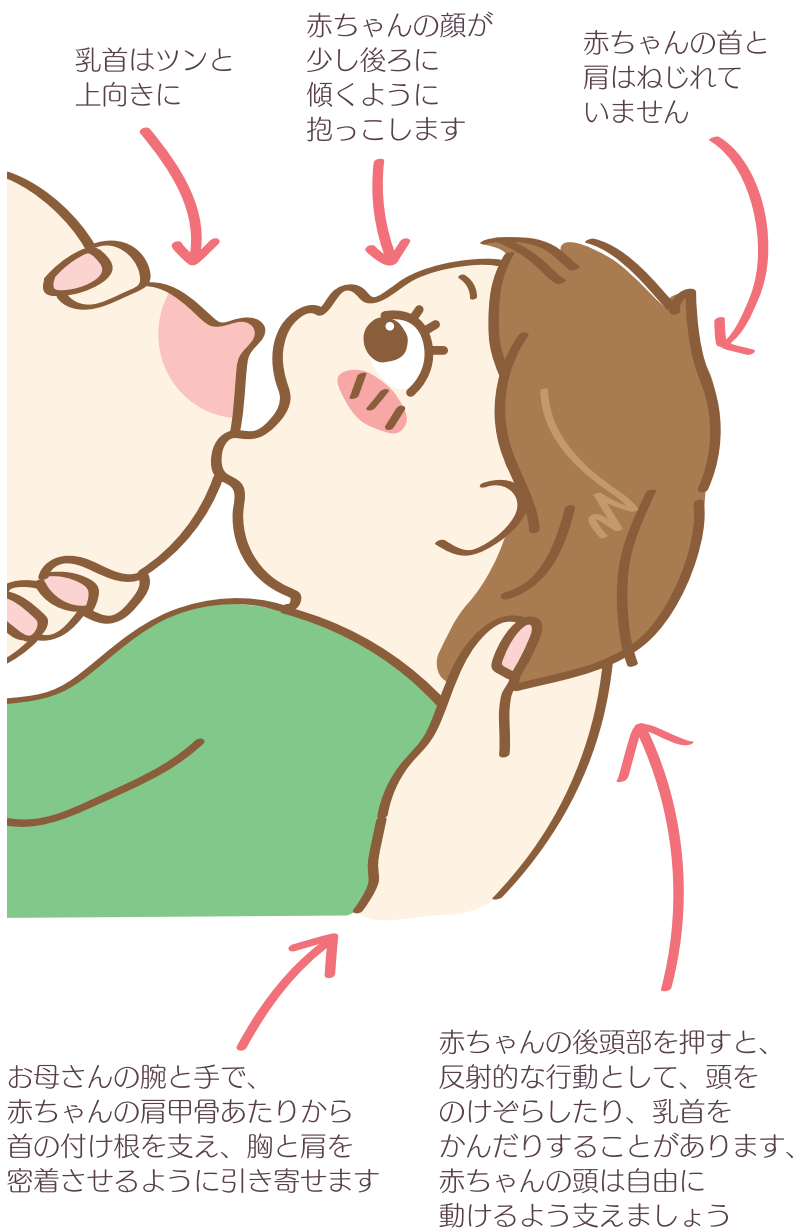
抱っこ時、お母さんから赤ちゃんの顔が見えています。顔を見ながら授乳することで、赤ちゃんを可愛いと感じ、それがおっぱいを出すホルモンの分泌を活発にします。





5. 乳頭痛をおこさない、おっぱいの飲ませ方

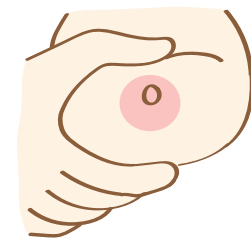
- お母さんは楽な姿勢をとり、前かがみにならないようにしましょう。お母さんのおへそと赤ちゃんのおへそがくっつきます。赤ちゃんを帯のように巻き付けるイメージで引き寄せるのがコツです
- 乳首で赤ちゃんの唇を刺激し、大きく口を開けるのを待ちます。この時、乳房を支える手は乳輪から離れた場所を持つようにします
- 赤ちゃんが大きく口を開けたら、舌の上に乳首をのせ、すばやく赤ちゃんを引き寄せます
- 乳頭痛があり、浅くなっていると感じたら、お母さんの指を赤ちゃんの口の端からやさしく入れ、圧を抜きながらおっぱいから離し、やり直しをしましょう



乳房の支え方

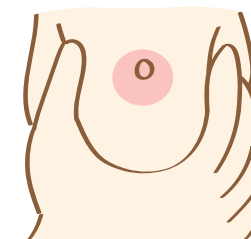
乳房を支えるのは、深くおっぱいを含ませやすいように、赤ちゃんの体と乳房の角度を調整し、乳頭と乳房の形を安定させるために行います。

C字支え



手をCの字にして
横から支えます

U字支え



手をUの字にして
横から支えます





6. 赤ちゃんの泣きと母乳不足の見分け方

- 赤ちゃんの眠りの8割はレム睡眠（体は眠っているのに脳が活動している状態）だと言われています。浅い眠りで過ごしているため、物音で目を覚ましたり、ぐずったりします
- 生後3か月未満の赤ちゃんは食欲中枢の働きが未熟なので、飲ませてもすぐ泣くことがよくあります
- 赤ちゃんが泣くのは欲求のサイン、授乳は「飲む」ことより、「抱かれて吸いついている」行為で赤ちゃんのしてほしいことの大部分が含まれています
- おっぱいを欲しがっているサインを知りましょう
 - ・おっぱいを欲しがるように口を動かしたり、音を立てたりする
 - ・クー、ハー、という音を出す
 - ・ぐずる
- 母乳不足の見分け方
 - ・母乳が足りている5つのサイン（産後3日目以降から生後6週までの目安）
- 産後2日目までは母乳がまだ十分に生まれません。この時に頻回に吸わせることが大事です

母乳が足りているのか見分けるサインがあります

母乳の場合、ミルクと違ってどれくらい飲んでいるのかわからないことが、初めて母乳育児をするお母さん方の不安材料の一つです。

母乳が足りているのか確認する方法をお教えしますので、安心して母乳育児を実践してみましょう。

母乳が足りている5つのサイン (生後6週までの目安)



1

少なくとも1日に10回は飲んでいる



2

色の薄いおしっこが1日に6~8回出る



3

1日に3~8回はうんちをする



4

元気があって、肌に張りがあり、皮膚の色も良い



5

体重増加の目安は1日20~30g





7. おっぱいのトラブル

セルフケア

乳頭痛があるときは …… 授乳の前に乳輪部マッサージをして吸いやすい柔らかさにしましょう。浅吸いの可能性があります。正しい抱き方、吸わせ方を見直してみましょう

しこりが取れないときは …… しこりの近くに赤ちゃんの下あごがくるように抱き方を変えてみましょう。しこりをもむと逆効果になってしまいます

おっぱいの張りが強い …… 搾乳をする要領で乳輪を柔らかくしてから授乳しましょう

こんな症状があったら早めに連絡を

- 乳腺炎症状（38℃以上の発熱・倦怠感・乳房の痛み・熱感。しこりの増強）
- 乳首の一部が白くなり、授乳の時に痛い
- 授乳しても、しこりがとれず痛い
- 乳頭痛がよくなるらない

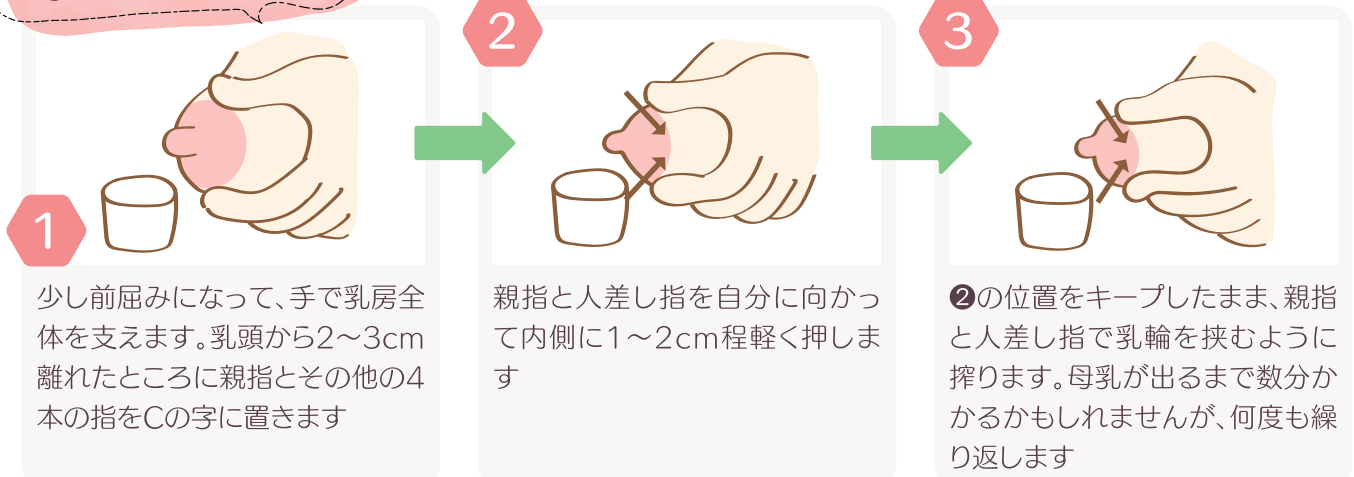
搾乳方法

搾乳方法には電動搾乳器、手動搾乳器、手での搾乳があります。ここでは手での搾乳方法を紹介します

こんな時は搾乳しましょう

順調に母乳育児を開始できた場合でも、お母さんと赤ちゃんが一緒にいられない時、働きに出る時、おっぱいのトラブルをおこしたときなど、手による搾乳方法で母乳分泌の維持ができます

手による搾乳方法





8. ミルクの作り方

必要物品 ミルク・専用スプーン・哺乳瓶・乳首・お湯（沸騰後の70℃以上）・専用ブラシ・消毒用容器または鍋・液体消毒剤

手順

- 1 ミルクを作る前に手を綺麗に洗いましょう
- 2 消毒した哺乳瓶に添付の専用スプーンで必要量のミルクをすり切って入れます
- 3 一度、沸騰させて少し冷ましたお湯（70℃以上）を、やけどに注意しながらできあがり量の2/3入れます
- 4 哺乳瓶を軽く振ってミルクをよく溶かします
- 5 できあがり量までお湯を加えます。乳首をつけて軽く振りよく混ぜ合わせます。哺乳瓶を流水にあてるか、冷水の入った容器に入れて体温程度に冷まします。ミルクを数滴腕の内側に落として適温か確認しましょう

飲ませ方

少し頭を高くして抱き、顔を見て話しかけながら飲ませましょう。空気を飲み込まないように、乳首がミルクで満たされているよう哺乳瓶の底を高くしていきます。飲み終わったらゲップを出してあげましょう。

器具の消毒方法

煮沸消毒

器具がすべて隠れるくらいの大きさの鍋に水を入れ、10分間（乳首は3分間）煮沸します

薬液消毒

消毒液に浸しておきます
（各商品の説明書を確認してください）

電子レンジ

専用ケース・バッグを使用してください
（各商品の説明書を確認してください）

