

これで安心☆母乳育児の知恵20☆…スタート編

2013. 11. 7.

○ 赤ちゃんが生まれる前に ○

1. 母乳育児を知ろう

- ☆母乳育児の方法は意外と知られていません。出産前に情報を集めよう。
- ☆母乳育児の本を何冊か読む。相談できる助産師や医師を探そう。
- ☆母乳育児サークルに遊びに行って、授乳ポーズを見て経験談を聞こう。



2. おっぱいをゆったりさせよう

- ☆きついブラジャーはおっぱいの血流を減らし、母乳の準備には向きません。
- ☆ワイヤーなしのもの、綿か綿混のもの、アンダーバストがゆったりしたものを探そう。
- ☆可能なら、おうちではノーブラもおすすめです。自然のマッサージになります。

○ 赤ちゃんが生まれたら ○

3. 初めての授乳は、ママのおっぱい

- ☆赤ちゃんは、初めて吸ったものの形を覚えようとしします。
- ママのおっぱいをいちばん最初に赤ちゃんに吸ってもらおう。

4. 乳輪部を吸う

- ☆ママが赤ちゃんを引き寄せて、おっぱいを赤ちゃんに深くくわえさせます。
- ☆赤ちゃんのくちびるが、乳首ではなく、乳輪部に当たるようにします。

5. 乳首はふかない

- ☆ママの乳首を消毒綿でふくとカサカサになり、いたみやすくなります。

6. 赤ちゃんの顔と体の向きと、授乳の姿勢

- ☆赤ちゃんの顔が首を曲げずにまっすぐママの方を向くように抱っこしよう。
- ☆赤ちゃんのおへそが、ママの方に向いているようにして授乳しよう。
- ☆慣れてきたら、いろいろな方向から抱っこして授乳してみよう。

7. 毎日、何回も授乳してよい

- ☆母乳があまり出なくても吸わせよう。吸えば吸うほど母乳が出てくるようになります。
- ☆1日10回でも20回でも、赤ちゃんが欲しがるときにこまめに授乳しよう。

8. 20分以上、授乳してよい

- ☆1回に20分以上、飲むことがよくあります。

9. 母乳は産後3日～数日で出てくる

- ☆母乳は出るようになるまで産後3日～数日かかることが多いです。そのため「赤ちゃんは3日分のお弁当と水筒を持って生まれてくる」と言われています。
- ☆赤ちゃんは産後3日くらいまでは体重が減り、その後、増えていきます。

10. 痛いマッサージはやめよう

- ☆とても痛い乳房マッサージは、受けなくてよいです。

11. 後しぼりはしなくていい

- ☆授乳の後に母乳をしぼると、必要以上の母乳がわいてきてしまいます。

12. ゲップは出ないこともある

- ☆ゲップを出すときは、赤ちゃんの背中を手のひらで上にさすります。
- ☆母乳の場合はゲップが出ないことが多いです。心配しなくて大丈夫です。



○ ママにやさしく ○

13. 母乳がよく出る秘訣は、リラックス

- ☆ママが緊張すると、体もかたくなり、母乳が出にくくなります。
- ゆったりのおんびり、ママがリラックスするとよく出てきます。

14. ママの体を大切に

- ☆ママが肩こりになったり、体が冷えていると母乳が出にくく感じます。
- 肩を回し、体操してほぐそう。足腰をあたためて血行を良くしよう。
- ☆白湯（体温くらいのお湯）、カフェインの少ないお茶、お水がおすすめ。
- ☆ママの健康によい食事を心がけよう。できる範囲で工夫してみよう。



○ 粉ミルクを足すとき ○

15. カップかスプーンで

- ☆カップ（コップ）やスプーンで少しずつ飲ませるとママの乳首を忘れません。

16. 母乳を増やすためにできること

- ☆母乳を増やすにはおっぱいを1日8回以上、赤ちゃんに吸ってもらおう。

17. 屋間に足そう

- ☆母乳不足で粉ミルクを足す場合は、屋間に足そう。
- ☆夜に母乳を飲ませていると、母乳がよく出るようになる体の仕組みがあります。



○ 本当は足りていることがある ○

18. 母乳不足の見分け方

- ☆赤ちゃんが1日におしっこを6回以上して、母乳を8回以上飲んでいたら
- ☆赤ちゃんの目が輝いて、声を出したり、手足をよく動かしているなら
- ☆スリムな赤ちゃんでも、少しずつ体重や身長、頭囲のサイズが増えているなら「母乳が足りていると思われる。不安なときやトラブルがあったときは、母乳育児に詳しい助産師や小児科医、産婦人科医に相談してくださいね。」
- ☆母乳が足りていても、赤ちゃんは違う理由で泣くことがあります。たいくつなとき、さびしいとき、粉ミルクの足し過ぎでおなかが張って苦しうに泣くときがあります。



19. 赤ちゃんの体重増加は、どのように計算する？

- ☆出生後いったん減ったときの一番少ない体重から、どのくらい増えたかをはかります。

20. おっぱいが張らなくても、大丈夫

- ☆赤ちゃんがおっぱいを吸うと、その刺激でママの脳からホルモンが分泌されて、そのホルモンの作用で、新しい母乳が作られて出てくる仕組みです。
- ☆産後3ヵ月頃から、ママの乳房がやわらかくて張らなくなっても大丈夫。
- 母乳は、乳房にためてあるのではなく、毎回、新しくわいて出るものなのです。
- ☆産後3ヵ月頃に、赤ちゃんの吸う量とママの母乳の量が合ってきます。
- 乳房の固さがやわらぎ、母乳がもれなくなってきたり落ち着いてくる人が多いです。



文章&イラスト：すすきともこ（「母乳110番」相談員・「かながわ母乳の会」スタッフ）

監修：堀内勤（小児科医）・村上麻里（産婦人科医）・町田稔文（産婦人科医）・飯田ゆみ子（助産師）

©「かながわ母乳の会」<http://www.kanabo.jp/> ©「母乳110番」<http://ameblo.jp/bonyuu110ban/>

★このプリントは著作権フリーでコピーフリーです。ご自由にコピーして配布してください。★