

おっぱいに関すること

(1) 母乳栄養

母乳で赤ちゃんを育てることは、自然な形です。お母さんも赤ちゃんも授乳を繰り返すごとに上手になります。母乳がよく出るようになる時期、赤ちゃんが上手に吸うようになる時期には、個人差があります。ゆったりした気持ちでがんばりましょう。

《利点》

①何といってもスキンシップ。

一番大事なのは、赤ちゃんとお母さんとのスキンシップです。抱っこして話しかけたり、笑ったりすることで赤ちゃんの情緒が安定し、お母さんは「お母さんになるころ」を作っていきます。

②母乳は赤ちゃんにとって理想的な食べ物です。

母乳は消化吸収がよく、胃や腸に負担をかけない、赤ちゃんにとってもやさしい食べ物です。母乳は、飲み始めは糖分が多く、後のほうは脂肪分が多くなります。これが赤ちゃんに満腹感を与えます。また、赤ちゃんの脳によい成分が入っています。

③赤ちゃんを病気から守ってくれます。

母乳に含まれるIgAなどの免疫が細菌やアレルギー性の物質が侵入するのを防ぎ、感染から守ってくれます。

④欲しがる時にいつでも新鮮な母乳をあげることができます。

⑤お母さんにもよい影響を与えてくれます。

お産後の子宮収縮を促して、身体の回復を早めます。また、調乳、温度調節、消毒などの労を必要とせず、簡単で経済的です。

《飲ませ方》

①飲ませる前におむつを換え、手をよく洗いましょう。

②赤ちゃんを抱っこして、乳輪部まで深く赤ちゃんの口に含ませましょう。

③赤ちゃんの吸い方をみて、休憩のタイミングを図って、反対のおっぱいに変えます。

④授乳が終わったら、ゲップをさせてから寝かせます。

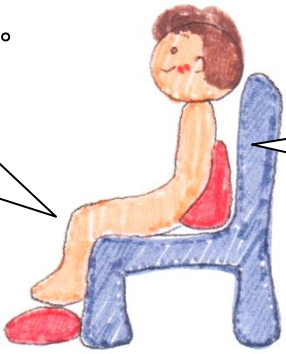
⑤赤ちゃんが泣いたら抱っこしたり、①からを繰り返します。



《授乳姿勢》

①お母さんは、楽な姿勢をとりましょう。

足元は不安定ではありませんか？
雑誌などで足の高さを調節しましょう。



深く座って背もたれにしっかりもたれます。
背中と椅子の間にクッションを置くと腰が楽です。

②赤ちゃんのお腹とお母さんのお腹をくっつける感じで抱っこしましょう。

③赤ちゃんのお臍とお母さんのお臍が向き合うようにします。
赤ちゃんの体はよじれていませんか？

赤ちゃんのお腹はお母さんに密着していますか？

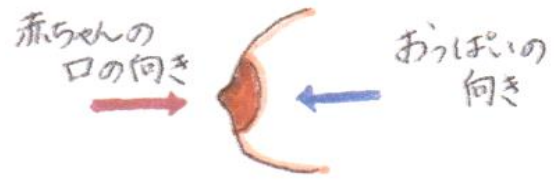


肩に力が入って、上がっていませんか？



赤ちゃんの頭と首の辺りをしっかり支える

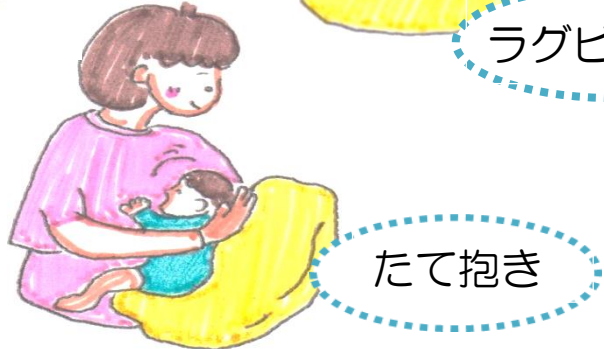
④おっぱいの乳首と赤ちゃんの口の高さと同じ向きですか？



よこ抱き



ラグビー抱き



たて抱き

《母乳の分泌をよくする方法》

- ①赤ちゃんにおっぱいを吸わせることが大切！
- ②バランスのとれた食事と水分補給。
- ③十分な睡眠と休息。
- ④精神的安寧に心がけましょう。



《母乳不足の見分け方》

- ①赤ちゃんのおしっこや便の回数が少ない。
- ②眠りが浅く、不機嫌。
- ③体重の増加が少ない（生後1ヶ月は、1日30g増えれば足りている証拠です）。
- ④授乳時間が1時間以上かかり、授乳間隔が短い。

《おっぱいの気になる症状の対処法》

①おっぱいのトラブルになりやすい食べ物

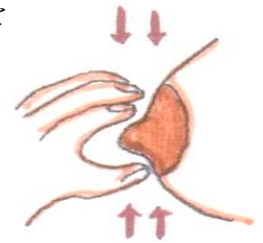
- ・パン：体が冷えやすく、練り込んでいるバターで、おっぱいが詰まりやすくなる。
- ・砂糖：母乳の味が甘くなりすぎ体が冷える。
- ・餅：母乳生産過剰のトラブルになりやすい。
- ・バターやチーズなどの乳製品を多く使用している食品（ケーキ、クッキー、ピザ）
- ・香辛料の多く使用している食品。

②乳首が痛い、亀裂や発赤ができた

- ・浅飲みの場合、乳首の先端だけに赤ちゃんの吸う力が強くかかり、発赤や水疱、血豆ができたりします。
- ・抱っこの仕方や高さが合わないと、乳首の付け根に無理な力が加わり、切れやすくなります。クッションや授乳枕を使用して、無理のない抱っこができるようにしましょう。
- ・長時間一方のおっぱいだけで、授乳したり、おっぱいから離す時、無理に外していませんか？吸う力が強くかかり続けると、亀裂や痛みが強くなります。赤ちゃんが落ち着いたタイミングで、口角から指を入れて外し、もう一方のおっぱいに切り替えましょう。
- ・傷に当たらないような飲ませ方を工夫しましょう。赤ちゃんは上あごと舌で、乳首を挟み込んで飲みます。赤ちゃんの下あごの方向は、吸う力が強いので、傷の部分を避けるような抱き方をしましょう。
- ・痛みが強い時は、短時間で授乳を終わらせたり、乳首を保護する保護帽を使用したり、暫く吸わせるのをお休みして、搾乳で飲ませる方法もあります。

③おっぱいが出ない、飲んでくれない

- ・母乳の生産が少ない：食事をきちんと摂り、水分は1500ml～2000ml飲みましょう。
- ・おっぱいが詰まっている：生産はされているのに、乳口部が細い又は開いていない。油っぽい食べ物、体を冷やす食べ物（夏野菜や果物）の摂りすぎに注意。肩まわしの体操をしてみましょう。
- ・おっぱいが張りすぎて、乳首や乳輪部が硬くなっている：乳輪部を少しほぐしてから飲ませましょう。



④おっぱいを噛む、嫌がる

- ・乳首や乳輪部が硬くて上手く飲めない。乳首や乳輪部を少しほぐしてから飲ませましょう。
- ・食事内容によって母乳の味や温度が変わってきます。おっぱいトラブルの前兆のことがあります。食事内容の見直しや体の冷えはないかを確認してみましょう。少し搾乳してから飲ませるとよいです。
- ・母乳の分泌が良すぎて、赤ちゃんが飲む勢いに追いつかない。あまりにも、母乳の出る勢いが良すぎると、赤ちゃんは苦しくて嫌がります。母乳の出る勢いが落ち着いてから、授乳するとよいでしょう。

⑤おっぱいが出すぎる、あふれる

- ・搾れば搾るほど、脳からのホルモンで母乳は生産を増やしていきます。搾りすぎは、分泌過多を起こします。ちょこちょこ授乳する、ほどよく残すことが大切です。
- ・食事や水分を取り過ぎてはいませんか？少し、摂取量を控えてみるのもよいでしょう。

⑥退院後、おっぱいが張らなくなった

- ・ホルモン調節が上手くいくようになり、赤ちゃんからの要求のままに適量の母乳がでることを「差し乳」といいます。母乳が溜まらないので新鮮で味が良く、お母さんにも痛みがないなど、とても理想的です。赤ちゃんの顔色、機嫌がいい、体重も順調に増えているようならば心配いりません。

