

5 おっぱいをあげよう

<母乳のよさ>

- 病気にかかりにくくなり、重症化しにくい(免疫物質が含まれている)。
- 栄養のバランスがよく、消化吸収がよい(消化酵素が含まれている)。
- 赤ちゃんのあごの発達を促す。
- 母体の回復を早める(子宮収縮を促す)。また、妊娠中についた皮下脂肪が落ちる。
- スキンシップで母子の情緒が安定する。
- 新鮮で経済的である。
- SIDS(乳幼児突然死症候群)の予防につながる。



(1) 乳首の手入れ

赤ちゃんが吸いやすいように、妊娠中から乳首の手入れをしておくといでしょう。
妊娠20週を目安にお手入れを開始しましょう。

イラスト：いらすとやより

<お手入れの目的>

- 清潔保持
- 皮膚の鍛錬(乳首を鍛える)
- 乳腺の開口
- 乳頭の形を整える(赤ちゃんが乳首を含みやすくなる)



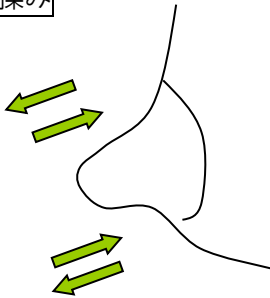
<お手入れ・マッサージの注意点>

- 流産の恐れがあるときは中止。
- マッサージの途中でおなかが張るときは中止。

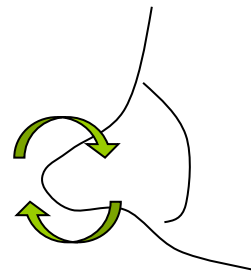
<方法>

- ① 爪を切ってせっけんで手を洗います。
 - ② 親指、人差し指、中指で乳首を軽くつまみ出します。
 - ③ 乳首と乳輪部を、位置を変えながらゆっくり押していきます。
 - ④ 乳輪部をつまみ、たてよこへ揉みずらしします。
- ※ この時にオリーブオイルを使うと、皮膚の滑りもよくなり、オイルが乳口に詰まった汚れを浮かせます。
お手入れ後は、せっけんで洗い、乳口の詰まりを解消しておきましょう。

たて揉み

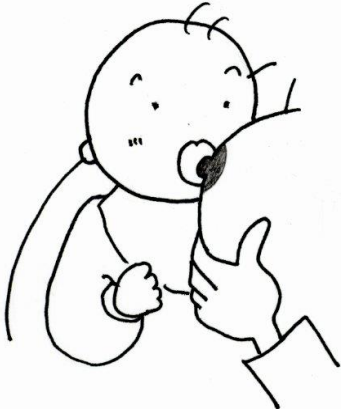


よこ揉み



(2)授乳の仕方

妊娠中から、お母さんの体は母乳を出す準備を始めています。しだいにおっぱいが大きくなるのも、このためです。産後は1週間くらいで、母乳の分泌も盛んになってきますが、最初のうちは赤ちゃんが欲しがる時に、欲しがるだけ飲ませましょう。個人差はありますが、母乳の分泌量が安定するまで、産後1か月ほどかかることもあります。



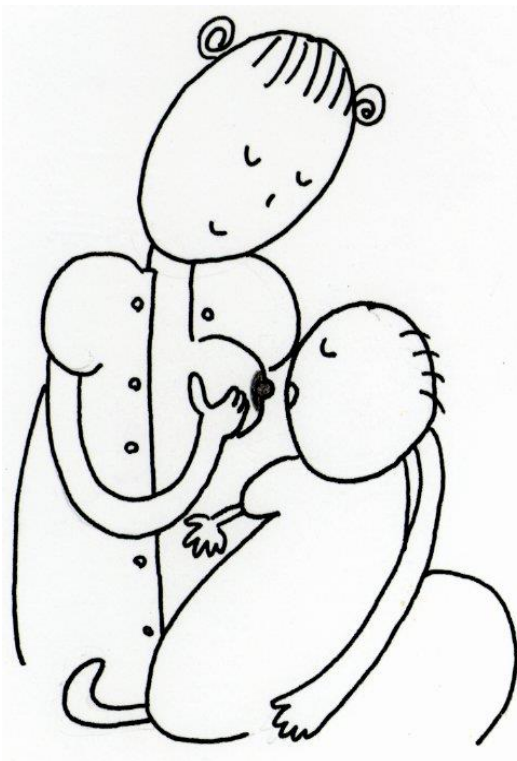
産後まもなくして、おっぱいが急に張ると、赤ちゃんはおっぱいを吸いにくくなります。そのため、早期からの頻回授乳が大切です。

おっぱいが急に張る前から、赤ちゃんが大きな口を開けてしっかり乳首を含むようにして、上手に吸えるための練習をしておきましょう。

このことは、母乳の分泌を促すことにもつながります。

授乳時間は全部で30分ぐらいを目安にしましょう。

ゆったりした気持ちで赤ちゃんの飲む様子を見ながら授乳しましょう。



- ① 手を清潔にして乳首をマッサージし、やわらかくする
- ② 両方の乳房を交互に吸わせる
- ③ ゲップをさせる(でないこともある)

最初は母乳の量がよくわからなかったり、おっぱいに強い張りがあったりして「うまくいっているのかな」「おっぱいは足りているのかな」と心配になることもありますが、母乳栄養が上手にいくには時間がかかるものです。あせらず、ゆっくりすすめていきましょう。

(3)ミルクについて

赤ちゃんの体重増加やお母さんの体調によっては、専門家と相談のうえ、ミルクを上手に使用することも悪いことではありません。

<ミルクの飲ませ方>

- ミルクの温度は赤ちゃんの体温程度にする。
- 必ず赤ちゃんを抱き、乳首を深く含ませる。
- 哺乳瓶は、乳首が常にミルクで満たされるように傾ける。

※ 1回の哺乳時間が10～15分程度で終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。

<注意点>

■物品の消毒はきちんと行いましょう。煮沸や薬液、レンジによる加熱など、いくつか消毒の方法がありますが、いずれの場合も方法や消毒時間はきちんと守り、乾燥させましょう。

■ミルクを作る時に使用するお湯は、70℃以上にしましょう。

また、ミルクを作ってから2時間以内に使用しなかったミルクは捨てましょう。

(乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取り扱いに関するガイドラインの概要より)

<おっぱいとミルクについて悩んだら…>

- ・ **ハローベビーかながわ** 公益社団法人 神奈川県助産師会
「助産師による無料電話相談」 ※おひとり最長30分
電話:045-502-3932 受付時間:月曜日～土曜日 午前10時～午後4時
- ・ **母子保健相談(来庁・電話)** 各子育て支援センターにご相談ください(連絡先は24ページを参照)。
- ・ 助産院の助産師、出産した病院の母乳外来に相談しても良いでしょう。