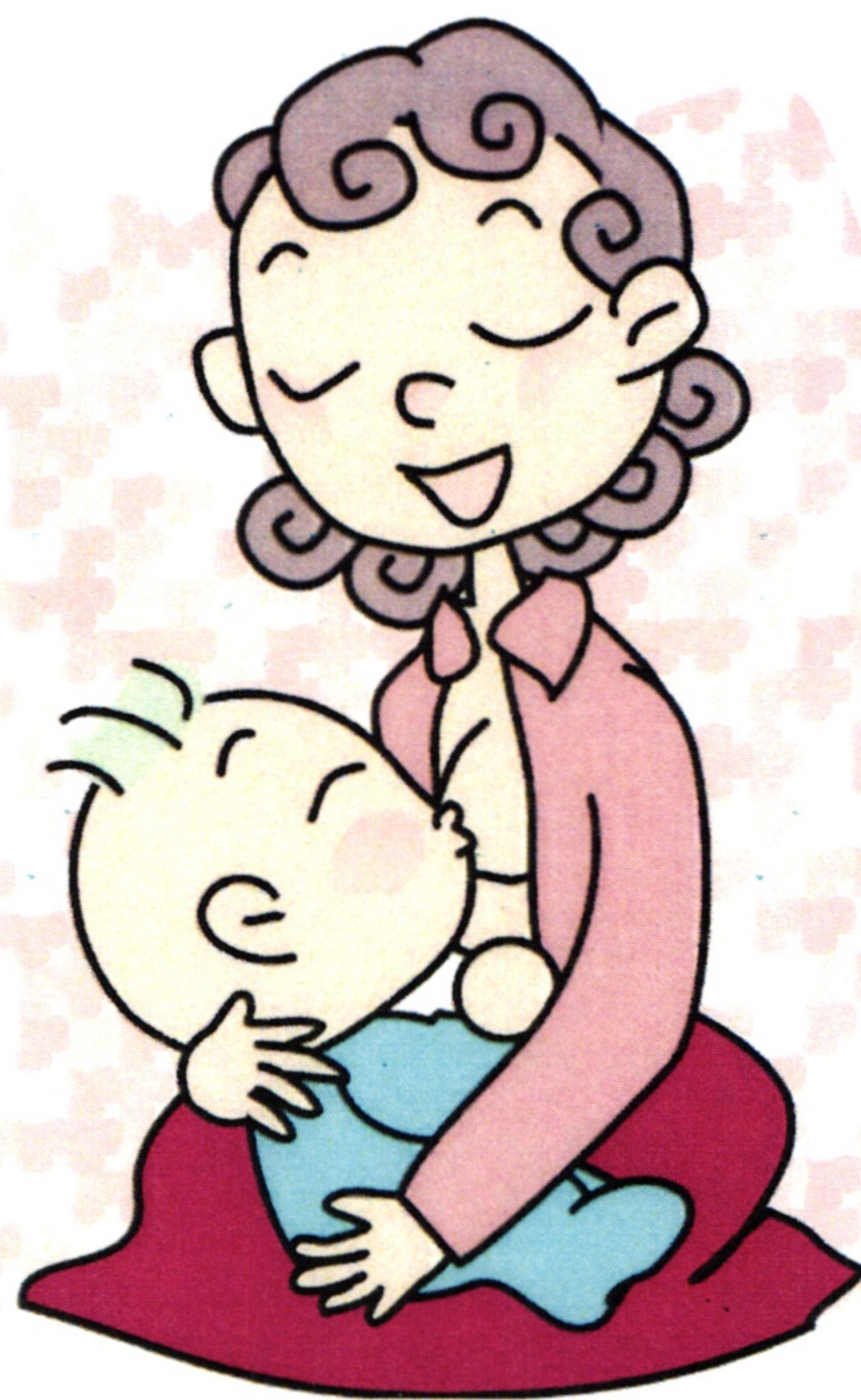


母乳育児のすすめかた



たかばたけウイメンズクリニック

平成 27 年 3 月 12 日改定

1. はじめに (当クリニックでの母乳育児に対する思いと取り組み)

赤ちゃんが生まれたら、どのような栄養方法で育てようかなあ？とお考えですか？人が人の母乳で育つことは自然の摂理にかなったお母さんと赤ちゃんに優しい方法です。是非、生まれた赤ちゃんにお母さんの母乳をあげていただきたいと思います。しかし、100%すべてのお母さんが上手に母乳で育てられるということではありません。母乳の分泌量、お母さんたちの母乳育児に対する思いや生活環境は、個々により違います。それぞれのお母さんに合った方法で、楽しく母乳育児が進められるよう、私たちはサポートさせていただきたいと考えています。

取り組み * 全室個室 24時間母子同室可能です。

- ・マザークラスや外来受診時に、乳房・乳頭のお手入れを紹介しています
- ・お母さんが、どのくらい母乳で育てたいと考えているのかその意思を確認します。
- ・分娩後まもなく、赤ちゃんにお母さんのおっぱいをくわえてもらいます。
- ・赤ちゃんの抱っこの仕方やくわえさせ方、授乳の姿勢を説明しています。
- ・希望により分娩直後から母児同室開始できます。
- ・希望により24時間母児同室OKです。赤ちゃんが泣くたびにおっぱいを吸わせます。夜間の母子同室をお勧めしていますが、必ずしなければいけないということではありません。その都度、スタッフと相談していただけます。
- ・乳頭保護器はできるだけ使用しない
- ・人工乳(粉ミルク)は生後3日目以降もしくは医師よりミルクが必要であると指示があった赤ちゃんに補足しています。それまでは生後12時間以降に、水分と糖分の補足を行ないます
- ・退院時に乳房マッサージを行ない、おうちに帰ってからの母乳やミルクのすすめ方をアドバイスしています。
- ・退院後のおっぱいトラブルの相談や乳房マッサージも行っています。

(出ていないおっぱいを吸わせることで母乳が分泌される！これが大事ですよ。)

* お母さんや赤ちゃんの体の状態により、母児同室できない場合もあります。

2. 母乳の利点

赤ちゃんには……免疫物質が含まれているので感染症にかかりにくい
良質のたんぱく質・脂肪・ビタミンが含まれ消化しやすい
赤ちゃんには最適な温度と濃度、新鮮で衛生的！
お母さんに抱っこされてうれしい！情緒の発達が良い

お母さんには……子宮収縮促進され産後の回復が早く、体重がもどる
母乳分泌ホルモンによりリラックスできる
経済的でECOです

3. 妊娠中の乳房・乳頭のお手入れ

妊娠中に、乳頭の周りの皮膚(乳輪)は色が濃くなり、乳房は母乳で赤ちゃんを育てる準備をしています。更には乳房の張りや乳汁の分泌がおこり、お母さんは体の変化に戸惑うかもしれません。気にしすぎて乳房をマッサージしたり、乳頭を引っ張ったりブラシやタオルで強くこすると、皮膚が痛んだり早産の原因になったりするので注意しましょう。

⇒ 妊娠 35 週までは・・

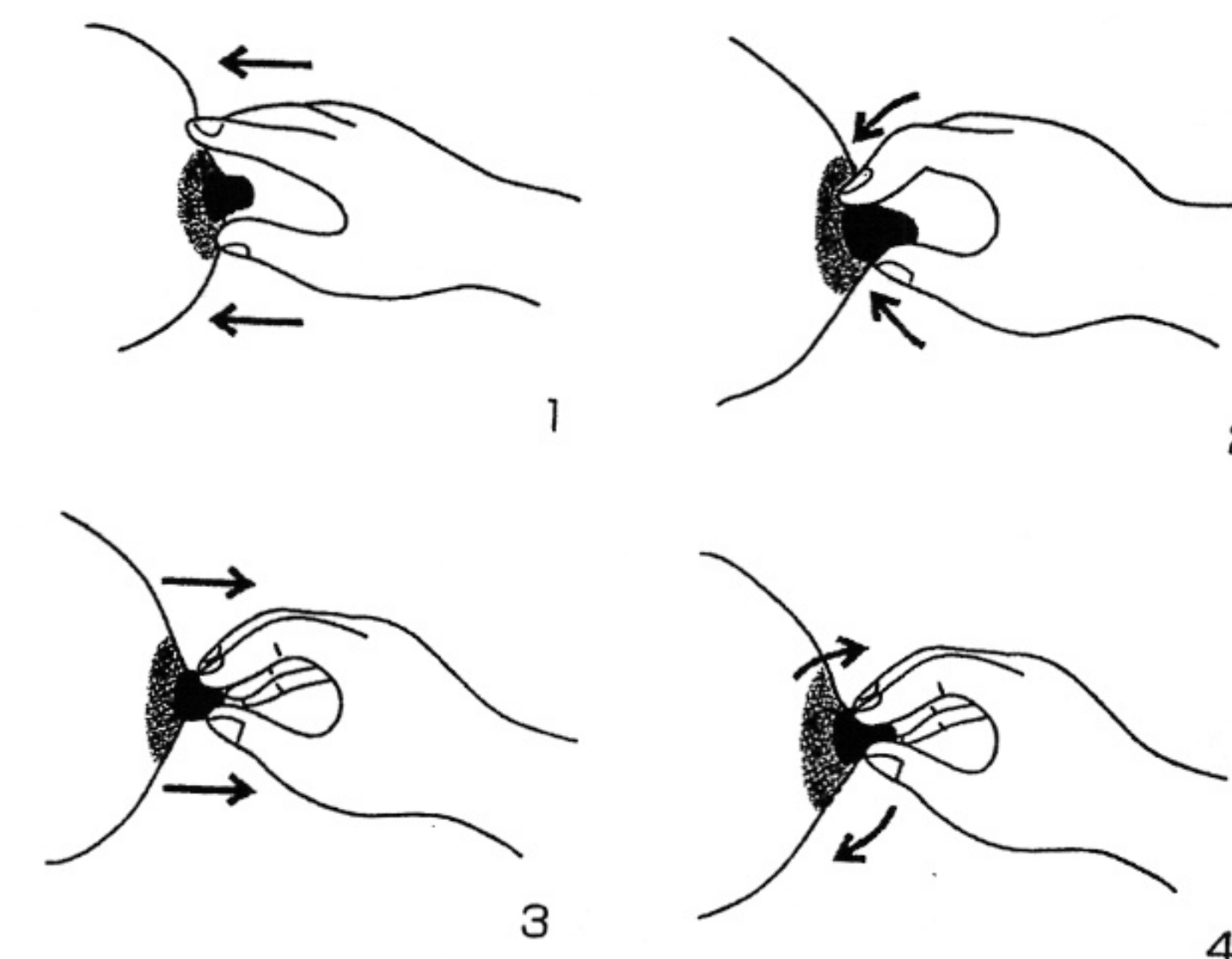
- ・乳頭の乾燥や皮膚を傷める原因となるので、無理に石鹸でゴシゴシ洗うのは控えましょう。普通にサッと洗うだけで十分です。
- ・乾燥が気になるようであれば、オイルまたはクリームを塗って保護してください。
- ・乳房、乳頭を強く抑えないよう、ゆとりのある下着を着けましょう。

⇒ 妊娠 36 週以降は・・

- ・毎日1日1回 入浴後に乳頭のマッサージを左右数分ずつより行いましょう。(左右5分ずつまで)
無理に何度もする必要はありません。マッサージの後に子宮が収縮する張りを覚えるかもしれませんが、そのまま安静にして休んでください。

< 方法 >

- * 乳頭が陥没や短かく心配されているお母さんも、乳頭を出すように根気よく行いましょう。



1. 乳輪から乳頭を親指と人差し指ではさみ、外に出します。
2. 爪の色が少し白くなるくらいの力で乳頭の根元からマッサージします。
3. 外向きに乳頭を引きます。
4. 左右に軽くねじります。

4. 授乳の方法

お母さんと赤ちゃんが一緒のお部屋に居るときには、赤ちゃんが泣いておっぱいを欲しがる時に欲しがるだけあげましょう。(まだおっぱいが出ていないから...)と不安になるお母さんが多いですが、あせらず根気よくおっぱいをあげて、分泌してくるのを待ちましょう。多い赤ちゃんでは、1日に12回くらい飲むこともあります。

お母さんの乳頭の痛みを少なくし、赤ちゃんが十分に母乳を飲むためには、授乳姿勢(おっぱいを飲ませるときの抱き方)がとても大切です。

< ポイント >

- ① お母さんがリラックスできる姿勢をとりましょう。クッションや枕を利用して赤ちゃんがお母さんのおっぱいと向き合えるよう高さをあわせませす。
- ② 赤ちゃんのお腹とお母さんのお腹が向かい合って、赤ちゃんの耳・肩・お尻が一直線になるようにします。
- ③ 赤ちゃんの口にまっすぐ、深く乳頭が入るようにしましょう。
- ④ いろんな方向からおっぱいをあげてみましょう。乳頭の痛みが少なくなります。
- ⑤ 赤ちゃんが満足するまであげていいのですが、左右両方のおっぱいを吸ってもらうようにしましょう。



図3 交差抱き⁴⁾

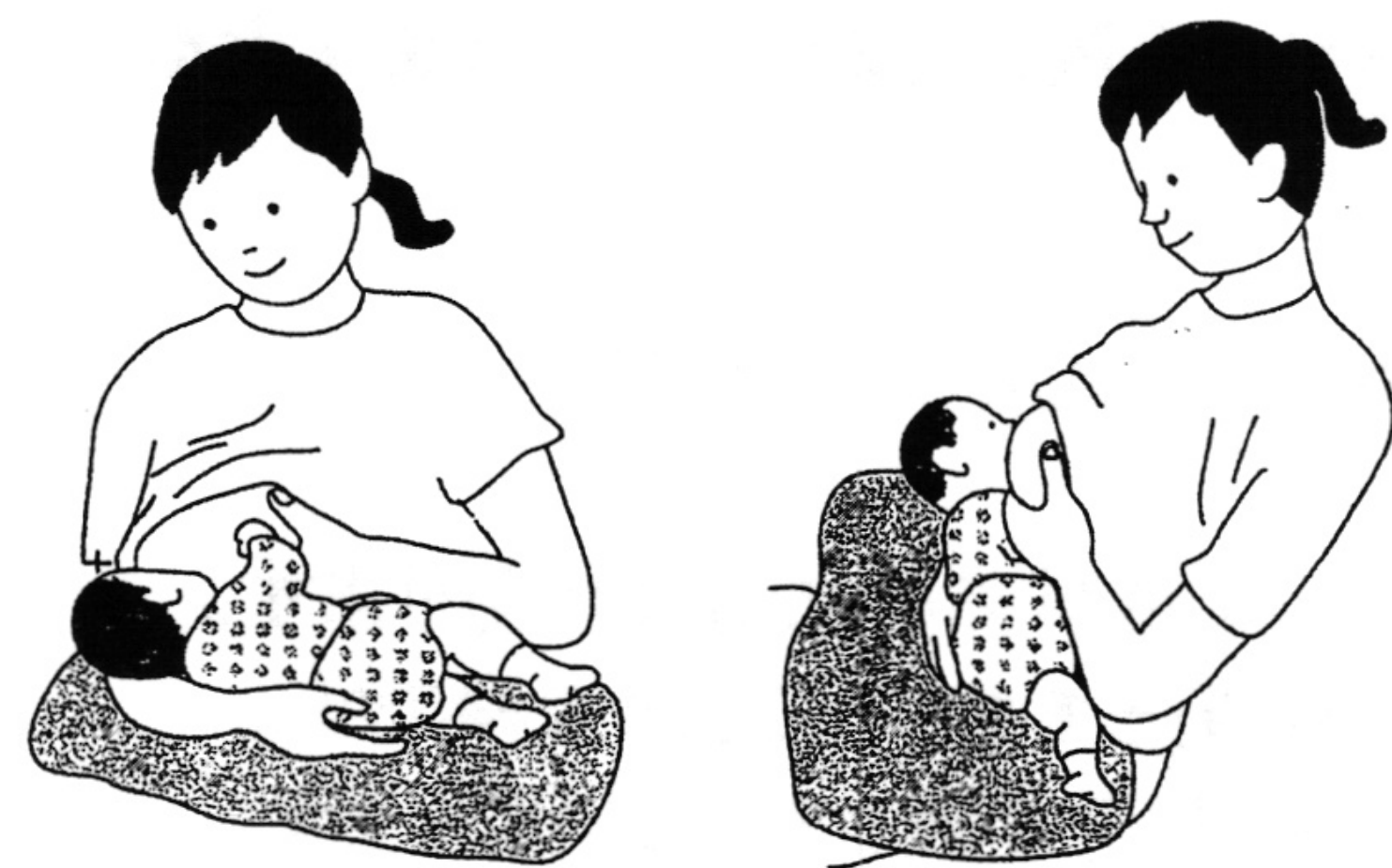


図2 横抱き⁴⁾

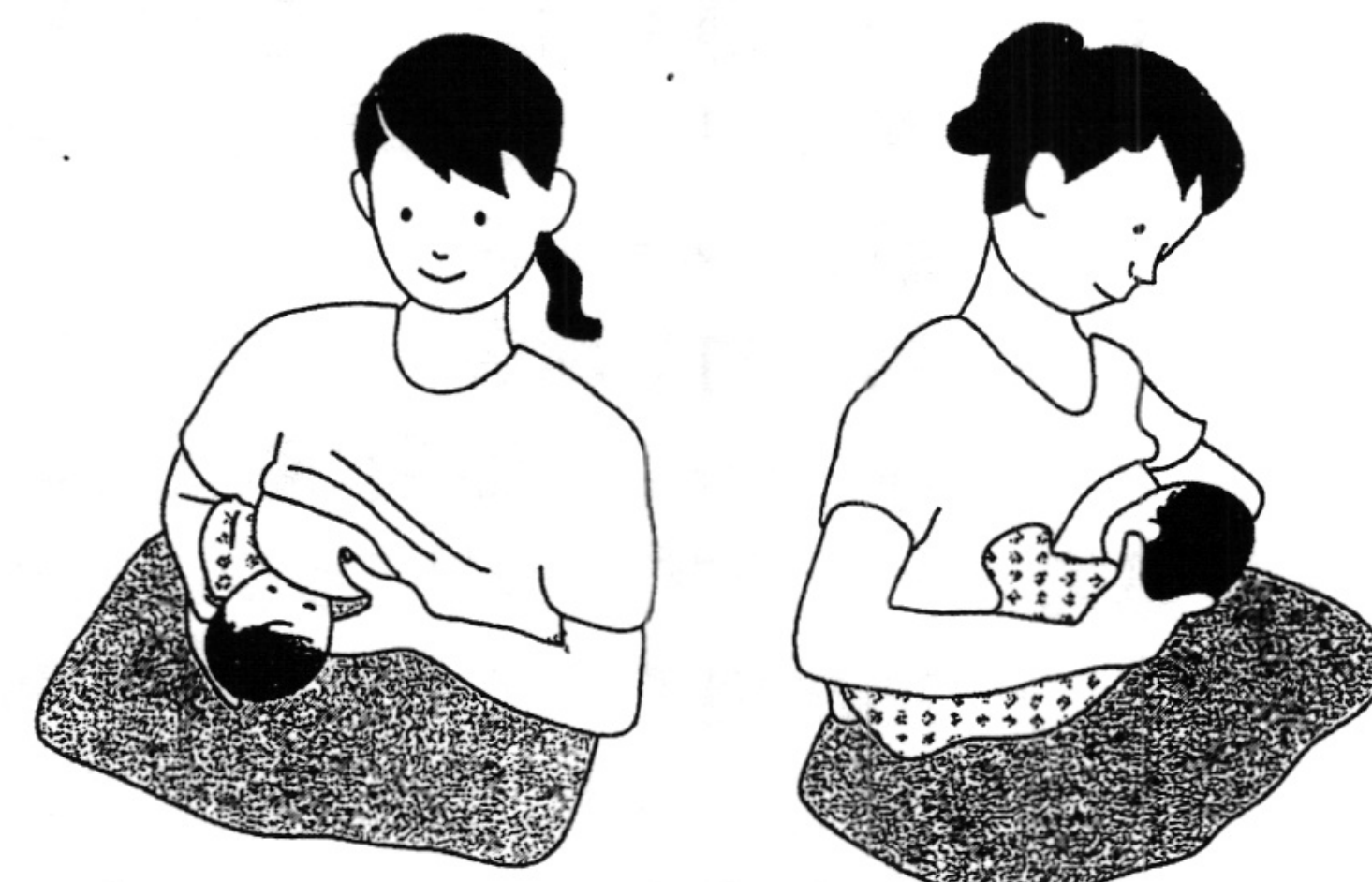
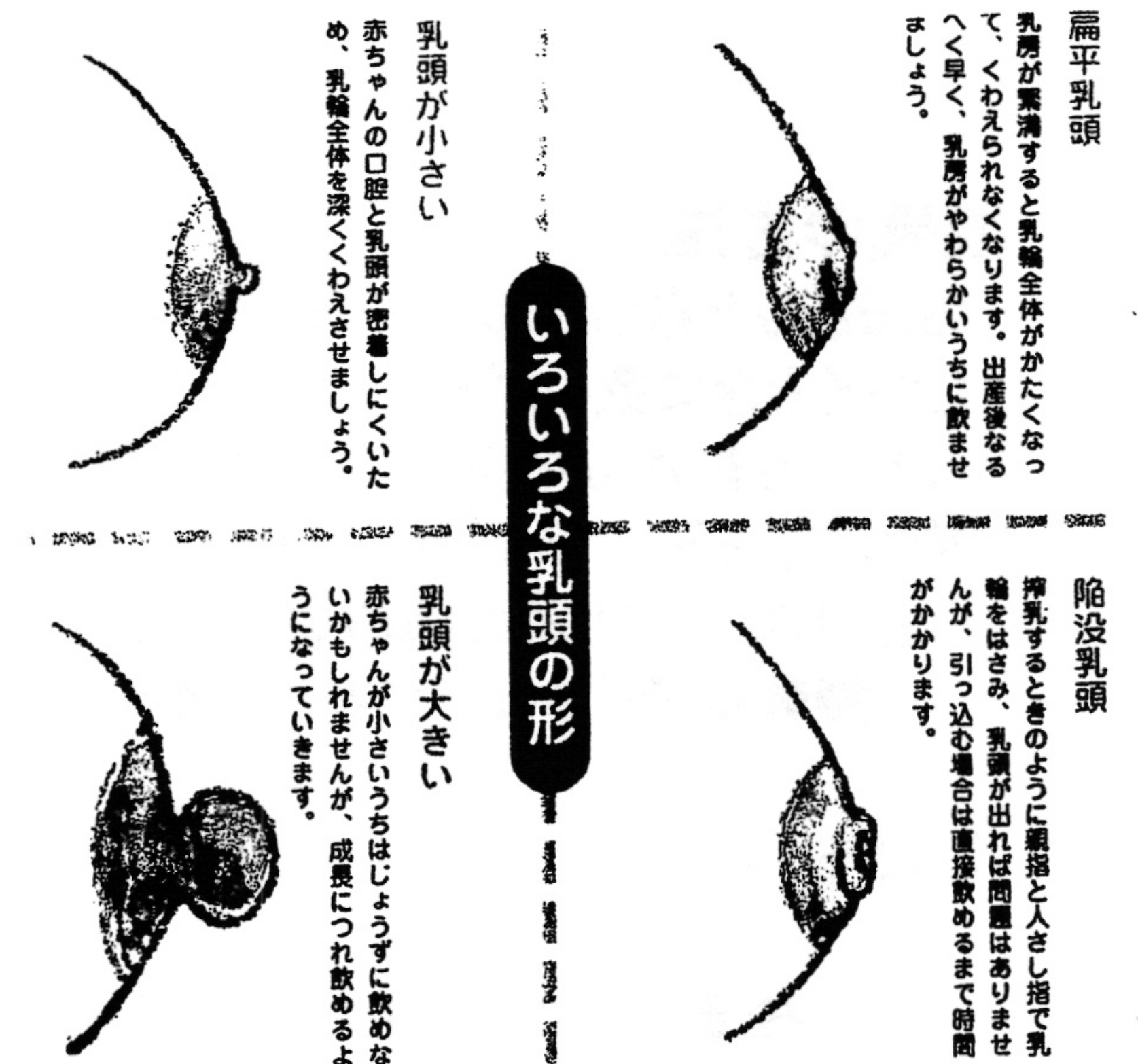


図4 脇抱き⁴⁾

5. おっぱいトラブル

1) 乳頭の形

乳頭の大きさや形は人によってさまざまですが、形によって母乳育児が出来ないということはありません。出産後なるべく早く、乳頭乳輪の柔らかいうちに赤ちゃんに吸わせませす。大きな口を開け、乳頭だけでなく乳輪からくわえさせませす。あせらずゆっくりと赤ちゃんと一緒に練習していきましょう。



2) 乳頭が痛いとき

(症状) 乳頭の先に血豆や水泡ができたり、それらがつぶれてかさぶたができたり、乳頭の根元が切れて出血し、授乳のときに痛みを感じる。

(原因) ・赤ちゃんのくわえ方が浅く、乳頭先端だけを吸っていたり、乳頭に赤ちゃんが、ぶら下がるように飲んで引っ張りゆがめている。

・乳頭が硬くなっているときにすわせる。

・乳頭が乾燥して切れやすくなっている

(予防) ・赤ちゃんが浅くくわえないように、乳輪から深くしっかり吸えるように、授乳の姿勢を整えませす。

* 授乳のポイントを参照下さい。

・おっぱいが張りすぎて、乳頭が硬くなっているときには、授乳前に搾乳をして乳頭・乳輪をやわらかくしてから吸わせませす。

注* 搾乳器は使用しないようにしましょう。

(痛くなってしまうたら...)

・授乳時間を短時間にします。

オイル類や必要時お薬を塗り、保護します。

* オイルの紹介販売もしています。スタッフにご相談下さい。

3) 乳管がつまった時(しこり)や乳腺炎(しこり+発熱+発赤)

(症状) 乳房の一部が硬くなって“しこり”ができたり、赤くなったり、痛みを伴う場合があります。炎症を起こすと、急に高熱がでる事があります。

(原因) ・授乳間隔が開きすぎたとき ・母乳不足を心配してミルクを飲ませすぎる

・高カロリー・高脂肪食のとり過ぎ

・疲労・ストレス

・物理的な刺激(きついブラジャーをつけたりぶつかったり)

・赤ちゃんが上手に吸えていないとき

(対処方法) まずはクリニックにお電話下さい。受診が必要な場合があります。

・熱が出ていてもまず赤ちゃんにしっかり吸ってもらうことが大事です。

抱き方、飲む方向を変えて、詰まっている部分を吸ってもらいませす。

・痛みのあるところは自分でマッサージしたりせず、症状が落ち着くまでは入浴は避け、休養と安静が必要です。

6. 母乳と薬・タバコなど

- 1) 薬 ・ ・ 薬を飲む必要があつて、授乳を続けてもいいのか不安な時は、市販薬は使用せず、医師や助産師に相談してください。
必要な場合は、医師がお薬を処方いたします。
- 2) タバコ ・ ・ タバコは、母乳の分泌を低下させるばかりか、副流煙など赤ちゃんに影響があります。妊娠中・授乳中は禁煙することがベストですが、たとえ、やめられなくても、母乳育児を続ける方が喘息などの呼吸器感染のリスクを下げることができます。

7. おっぱい卒業の時期

母乳をやめる時期は、その母子によってさまざまです。

「卒乳」という言葉が使われるように、いつまでに母乳をやめなければならない(断乳)という決まりはありません。

離乳食が進み、おっぱいを吸う回数が徐々に減り自然におっぱいから離れていくケースや、お母さんのお仕事の状況によって、搾乳のみの刺激で、授乳回数が減りおっぱい卒業に至ったり。妊娠したことにより急いで止めなければならないことはありませんが、おっぱいの味が変わってしまう理由で卒業する場合があります。

いずれにせよ、よく出ているおっぱいを無理に止める必要のある場合は、クリニックに相談の電話をしてください。お母さんと赤ちゃんが無理なくおっぱい卒業できるよう、どのような方法をとるか一緒に考えましょう。

