

母乳育児について

母乳は、はじめからたくさん出るわけではありません。

赤ちゃんがおっぱいを吸うことにより脳が刺激され、2～3日して少しずつ出てくるようになります。もちろん、おっぱいにも個人差があり、早くからたくさん出る人、ゆっくり少しずつ出てくる人と様々です。

大切なのは焦らず、自分のペースでゆったりとした気持ちで赤ちゃんに吸わせ続けることで、それが母乳育児を続けるコツになります。



赤ちゃんは**生後30分**から2時間は、はっきりと目覚めた状態です。

この時期に初回の授乳を行うことが大切です。

また、**頻回に授乳(1日に8～10回以上)**することで母乳の生産量が増加するので、産後24時間以内に行えるだけ多くの授乳を行いましょ。

★母乳の分泌を良くするために・・・

- 産後の早い時期から赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらいましょう。その後も毎日たくさん赤ちゃんに吸い続けてもらいましょう。吸ってもらうことによりおっぱいが出るようになります。
- 睡眠や精神の安定によりホルモンの分泌が良くなります。ママが落ち着いてゆっくり休むことも大切です。
- おっぱいのマッサージを行いましょう。(P60を参照して下さい。)
- 身体を冷やさないように、足などを暖めておきましょう。

★授乳の姿勢

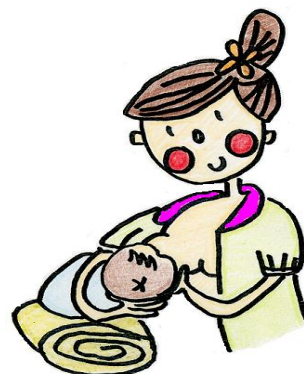
いろいろな抱き方を覚えましょう。



よこ抱き



たて抱き



わき抱き

赤ちゃんの耳、肩、腰がね 赤ちゃんの上唇から鼻が乳
じれずに、お母さんと赤ちゃ 頭のところに来るように高さを調
んのお腹が向き合ってくつ 整します。
くように抱きます。

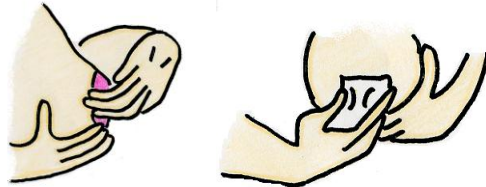
お母さんのわきの下で、赤
ちゃんの体をお母さんの体
の下に沿わせるように抱き
ます。

クッションや座布団を使い、高さを調節しましょう。

★おっぱいの上手な吸わせ方

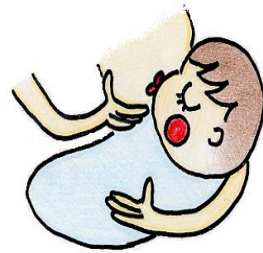
赤ちゃんの目を見て、語りかけながらおっぱいをあげましょう。

①赤ちゃんが吸いやすいように乳輪・乳頭のマッサージを行い、きれいなタオルで拭きましょう。



②赤ちゃんの口が開いたら、赤ちゃんをおっぱいに近づけましょう。

- ・赤ちゃんの身体とママの胸が向かい合い、密着するように抱っこしましょう。
- ・赤ちゃんの頭が体に対して一直線で耳、肩、腰がねじれないように抱っこしましょう。
- ・乳輪部が隠れるくらい、深くくわえさせましょう。
- ・赤ちゃんの唇がしっかりと外側に開いているか、確かめましょう。



③両方のおっぱいを交互に吸わせましょう。

- ・同じおっぱいを長く吸わせていると傷の原因になります。
5～10分毎に変えましょう。
- ・おっぱいを離すときは、急に引っ張らないようにしましょう。
赤ちゃんの口の横から小指を入れるなどして、空間を作ってから離すようにしましょう。

④げっぷをさせましょう。(P68を参照して下さい。)



⑤のみ残した時は搾りましょう。

- ・おっぱいが張っているようなら、
かるくなる程度、楽になる程度に搾りましょう。
搾りすぎは分泌過多(おっぱいが出過ぎる)を引き起こします。



一生懸命がんばっていても、母乳が出にくい人もいます。また、様々な理由で赤ちゃんに母乳をあげられない人もいます。母乳を与えられなくてもママが十分な愛情を与えてあげれば、赤ちゃんは十分満足します。

おっぱい自己マッサージ法

毎回の授乳前に行いましょう。

①乳輪部をマッサージしましょう。



乳輪部の縁に親指と人差し指をおきます。
奥にむかって皮膚を広げます。

たて10回



右ななめ10回



すくいあげるようにつまみ出しましょう。

よこ10回



左ななめ10回



つまむ手を反対の手に変えます。

②おっぱいを時計回りに3回動かしましょう。(左右同時に)



手全体でおっぱいをつかみます。

③おっぱいを中央に寄せ、5秒数えます。(3回しましょう。)



④おっぱいを下から上に動かします。(3回しましょう。)



⑤乳輪部を柔らかくします。



3本の指で(親指・人差し指・中指)でマッサージします。