

ママも赤ちゃんも
幸せになる母乳育児支援



【母乳なのかミルクなのか】

妊娠して、お腹が大きくなってくるとなんとなく、生まれたら母乳で育てるか、ミルクも使用するかなんて考えます。

健診でもどちらが希望ですか？なんて聞かれるもんだから、決めなきゃいけないことなんだと思い妊婦さんが次にすることは…

インターネットでの検索。

すると、母乳育児のメリット・デメリットが山のようにでてきます。母乳をあげたことのない妊婦の多くは母乳をあげている人を見たこともなく、授乳や母乳はイメージでしかないのです。



その結果、デメリットだけが頭に残り、授乳という行為を楽しみにするというよりは、不安に思う事の方が強くなってしまいます。更には、そんなに大変なら混合でいいかな～母乳はほどほどでいいかな～なんて考え出産に至ります。助産師を始め、支援者もママの想いを尊重するという思いからか、『母乳でも混合でもミルクでもどちらでもいいよ～』なんていう言うもんだから、時代は混合がベスト！なんてところに落ち着いているのでしょうか。

しかし、本来授乳というものは辛いものではなく、むしろリラックスできるもの。

赤ちゃんとママの息がぴったり合うように、自然の営みに任せていたら母乳はでるもの・足りるものであり混合にする・ミルクにするという選択肢はないはずです。

更に、母乳は欲しがる時にすぐあげられ調乳や片づけの手間もないので子育てを楽にしてくれるもの。楽になるなら、楽だから、毎日つづける、やっていけるものであるはず…

ただ、『自然の営みに任す』これが結構難しい。現代では、ちょっとした工夫が必要になるのです。自然の営みに任せ赤ちゃんの持っている力を引き出せば母乳育児は軌道にのりやすいものです。

また、母乳育児を支援する人の『母乳への想いは』支援のスタイルに大きく影響を与えます。母乳を勧めたいのか、ミルクに肯定的なのか、自身がどのような思いで母乳育児をしてきたのかによりアドバイスの内容はまるで変わってきます。

☆あなたはどんな母乳育児をしましたか？

☆母乳育児に対する想いは？



【母親たちは母乳育児を希望している？】

妊娠中は9割近い多くの母親が母乳育児を希望しています。

しかし、実際に母乳のみを実現できるのは約半数。しかも、生後1か月間は母乳で育てていても、4～5か月になるとその割合は更に8割へと減ってしまうのです。

産後4～5か月これは、産後すぐから続いていた専門職の支援がなくなる時期でもあると考えられます。

母乳育児を継続していくには、正しい知識を伝えてくれる存在だけでなく、ママの想いや希望を聞いて継続的に応援してくれる支援者が大切である事を物語っている気がするのです。

一旦母乳だけで軌道に乗っていたのに…やめたくなかったのに、上手くいかなくなる。それは母乳育児、更には育児への挫折と捉えてしまう事にも。育児が始まったばかりの時期の挫折は育児全体、自分の自信を失う原因にもなってしまいます。

授乳は毎日の生活の一部として、赤ちゃんの成長と共に日ごとに生活になじんでくるもの。なので妊娠中から頑張れ、頑張れと努力を強いて母乳育児を応援するのではなく、どうすれば日々の生活が楽になるか、授乳が楽にできるかをその人の生活を見て一緒に考え、知恵を伝える事が大切です。



【母乳育児が続けられない理由】

◎母乳が足りない？

赤ちゃんが泣く＝お腹がすいている＝母乳が足りてないのかも。と思う人が多いようです。泣く理由は空腹だけではないのに、支援者もそれに気づかず泣くならあげてもいいよとミルクをあげるアドバイスをすることも。



実は、分泌が多すぎてお腹が膨れすぎて泣いている場合もあるくらい、空腹以外にも赤ちゃんは不快を感じれば泣くものなのです。支援者は、不快の様子、気持ちいい様子をしっかりと見極められるようによく赤ちゃんを観察することが大事です。

◎仕事復帰したら母乳はおしまい？

仕事を持つ女性が増え、職場復帰を控えているために出産直後から混合を希望している人もいます。しかし、哺乳瓶に慣れさせるためだけなら1回/1日の練習で十分。しかも、ミルクではなく搾乳をあげるという方法もあります。生まれる前から、離れることもふまえて混合にする。子供の力もママの力も100%出し切らずに諦めてしまう。100%だそうとしない残念なことになってしまいます。

仕事を再開しても母乳育児は継続できます！復職後は、ママも疲れ、子供も母親と離れての集団生活で不安を感じがちです。授乳は母子のコミュニケーションと母親の休息にもなるツールです。子供が安心できストレスが減るとお互い穏やかに過ご

すことができます。添い乳、添い寝など体を休めながら授乳できる方法ができるとママもストレスが少なく授乳を続けられます。

忙しい朝に頻回に母乳を欲しがることが多いので、母親が家事よりも子供のニーズを優先できるように、家庭内での家事の分担を調整するなど周囲の人にも協力してもらうことも大切です。

これがとっても面倒だけど大事なこと。起きて授乳、朝の支度をしてでかける直前に授乳すると分泌は維持されていきます。復職の日は、週初めではなく休日がすぐくる週半ばにするなど工夫しながら復職する事をお勧めします。

◎一緒に育てるってどうゆうこと？

最近よく聞くのは、夫に育児に参加してもらいたいから混合にするという理由。

なんでも夫と決めたい、夫とやりたい、全部半部ずつ！

なんてママ。

気持ちは分かりますが、男と女で体の作りが違います。

そして、考え方の経路＝脳の作りも違うので、同じ事象

の感じ方も違うのです。料理ができる夫なら料理作りを、

できなくても母乳がでるようにママがストレスのない生活が送れるようなお手伝い

をしてもらっても一緒に育てている事になるのではないのでしょうか。

どのようなケースにしる専門家が、タイミングよく正しく情報を伝えれば母乳育児

を継続することはできると考えます。



【母乳分泌の仕組み】

母乳は受注生産制。赤ちゃんが飲んだだけでできます。

でも、その受注制度が上手く機能し始めるには、産後すぐから『これから受注生産お願いします～』とのサインが必要です。

そのサインとは、何回も乳頭に刺激があること。



つまり、おっぱいはお母さんだけが頑張って増やすものではなく増やすのは赤ちゃんの役割。赤ちゃんが、たくさん飲む（おっぱいを刺激する）とその分、分泌は増えていくのです。

でも、赤ちゃんが中々欲しがらない…あげてもあげてもすごく欲しがらる、そんな状況があると本当に大丈夫かなと心配になりますよね。

実は、赤ちゃんは自分に必要な量を知っているのです。なので、赤ちゃんの本当にほしいサインを見逃さないようにするのがとっても大事。赤ちゃんはロボットではないし、おっぱいもなま物でその都度、味もカロリーも変わってきます。お腹がすぐ時間が一定ではないのは当たり前なのです。何時間経ったから、何分だけあげるというやり方は赤ちゃんの欲しいタイミングではないのでしっかり飲んでくれない＝乳頭の刺激が不十分で結果的に受注生産制がうまくいかない要因になってしまうのです。

母乳は飲んだ量が可視化できないので専門家も目安となるように回数や時間（5分ずつ3時間など）を伝えがち。でも、その結果数字にとらわれてしまう母親が多い

のも事実です。産後早期から数字よりも目の前の赤ちゃんの様子をみることの大切さが伝えられれば子育て自体がもっと楽になるかもしれません。

☆ では、おっぱいを欲しがるサインって？ ～新生児編～



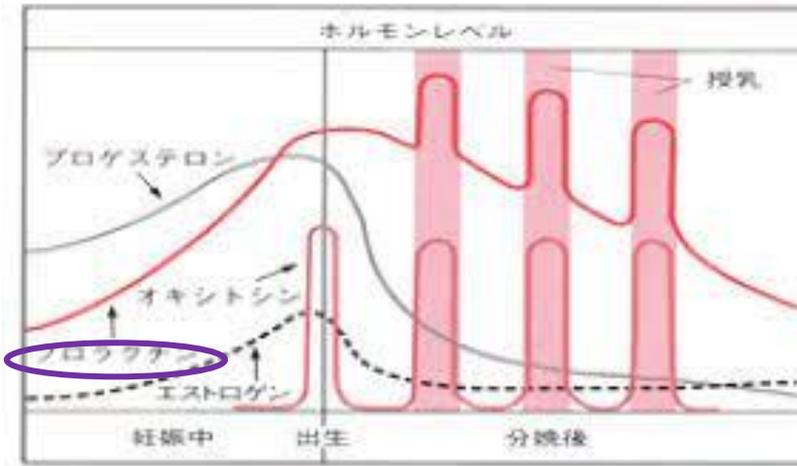
図1-3 Brazeltonの新生児の覚醒段階(文献²⁾より引用改変)

- ・おっぱいを吸いたそうに口を動かす
- ・チュパチュパと音を出す
- ・手を口にもっていく
- ・クーハーなど柔らかい声をだす
- ・むずがる
- ・静かに目覚めて素早く目を動かしている

◎母乳をつくるプロラクチン

母乳分泌に関わるホルモンは主に2つ。

そのひとつがプロラクチンです。これは、妊娠中に徐々に増え胎盤から分泌されるエストロゲン、プロゲステロンと一緒にあって母乳の通り道＝乳腺の発達を促進します。



※あいあい助産院 HP より

プロラクチンは、おっぱいを作るホルモンですが、妊娠中はエストロゲン、プロゲステロンがその働きをせき止めているので母乳は出ません。

赤ちゃんが生まれ、胎盤がお母さんの体から出るとプロラクチンの働きをせき止めていたエストロゲン・プロゲステロンがなくなり、一気にその力を発揮！抑えられていたプロラクチンの作用が開始し乳汁生産が本格的に始まります。その量は、分娩直後で最高になりますがその後はゆっくり減っていきます。

とは言うものの、有効な乳頭刺激があればその都度分泌量は上昇するので1日に何回も乳頭への刺激があればプロラクチンの量は維持されていきます。

ですが、授乳していても1週間後にはプロラクチンは分娩直後の50%に。授乳し

なければ7日目までに非妊時のレベルまでさがってしまうのです。つまり、出産から1週間は母乳分泌UPの時期なのです。

この期間は入院期間とも重なるので、助産師が見てくれるから大丈夫…と思いきや実は病院によってその方針は様々。全くみてくれない病院もあるのです。そんな時に頼りになるのは、自分だけ。自分自身で実践できるように妊娠中からこのような知識を伝えていく事が大切です。

さらに、赤ちゃんに治療が必要な状態、感染症にかかってしまったなどの理由で母子分離しなければならない際には、直接赤ちゃんにおっぱいを飲んでもらうのは不可能です。おっぱいを吸ってもらう代わりに、搾乳でおっぱいに刺激を与えていきます。

☆事例☆ 気づいた時には遅かった…

産後1か月のママ。母乳育児を希望していたけど、分泌はほとんどなし。入院中は全く指導してもらえず、退院してから頑張ろうと思ったけど、もう時は遅し。病院では、忙しそうで授乳の様子をしっかりと見てもらうことはできませんでした。

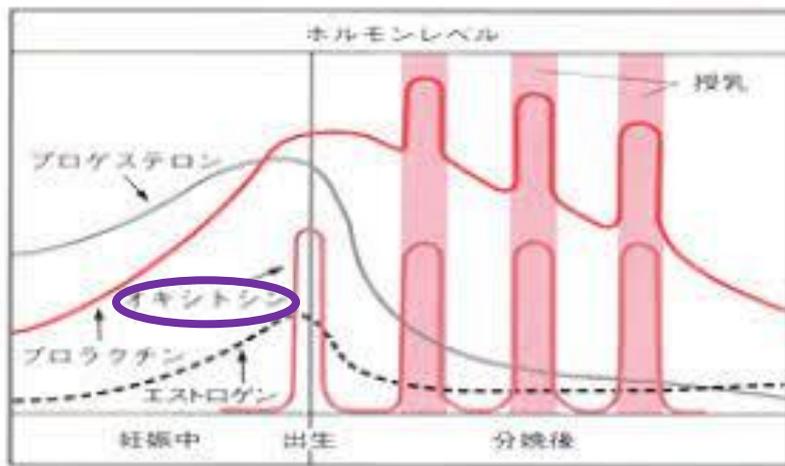
出ない母乳をあげるより、ミルクをあげて代わりに一緒に過ごす時間を大事にした方がいいと母乳育児は諦めました。

2人目は母乳で育てたいとの想いを持っています。

◎母乳を押し出すオキシトシン

母乳分泌に関わるもう一つのホルモンは、オキシトシン。

オキシトシンは乳腺を囲む筋肉＝筋上皮細胞 を収縮させる作用を持ちます。つまり、作られた乳汁を乳管に押し出すポンプのような役割を果たしています。



受注生産制が軌道に乗っている状態では、赤ちゃんがおっぱいを吸い始めると1分経たないうちにオキシトシンの分泌が増えはじめ射乳反射が起こります。1回の授乳中に何度も射乳反射は繰り返されますが、授乳が終わると6分以内にいつもの量（基礎値）に戻ってしまいます。

この、オキシトシン。おっぱいを出すという働きだけでなく、子宮へも作用して収縮させて母体の回復を助けてくれるのです。

しかも、1回の授乳終了後も20分にわたり収縮を続けるので母乳をあげればあげるほど、子宮の回復が早まります。

それだけでなく、神経伝達物質として脳にも作用し穏やかな気持ちにさせたり（＝

鎮静作用)、お母さんと赤ちゃんの絆を作る愛情ホルモン(=愛着行動促進作用)、痛みを感じにくくする作用(=閾値をあげる)、社会性を高める作用、信頼する心を築く作用もあります。つまり、授乳中～授乳後はとっても幸せな状態であるはずなのです。

◎オキシトシンの作用

オキシトシンは、授乳しなくても赤ちゃんの事を思ったり、泣き声を聞いたり、気持ちのよいタッチという感覚でも分泌されるのでその場に赤ちゃんがいなくても、おっぱいがわいてきて出てくることも。更に、リラックスした状態だとホルモン分泌は盛んになるので、リラックスした状態での授乳はより分泌を促していきます。

逆に、ストレス・不安・痛みはオキシトシンの働きを抑えてしまう要因となります。「子供第一、自分の事は我慢」「母親が辛いのは当たり前」と刷り込まれ、母親自身が体の痛みや疲れを抱えながらも感じないようにしてしまってる、感じていない状況ではオキシトシンは抑制されてしまいます。

つまり、母親がリラックスしできる環境こそが、母乳育児成功のかぎとなるのです。アメリカ小児科学会の調査では授乳時の不安が母乳中止の原因になることが実証されており、できるだけ早期に不安を解消することが授乳を続けるためには必要とも言われています。

《授乳に関する不安が授乳期間の長さとは有意に関連する?!》

不安の内容（生後 14 日以内）

- ① 授乳困難 52%
- ② 乳時の疼痛 44%
- ③ 母乳量の不足 40%



生後 24 時間、3 日後、7 日後、14 日後、30 日後、60 日後のどの時点においても授乳への不安は母乳哺育の中止、人工栄養利用と有意に関連している。

更に、オキシトシンには末梢血管を広げる作用もあり血圧を低下させたり、血流を増加させることも。授乳中は暑がりになり、口が乾きやすいのもオキシトシンの作用。オキシトシンがしっかりでてきているサインです。

【母乳の利点】

上記のようにオキシトシンが子宮収縮を促すという事だけでなく、授乳する事はママの体にとってメリットがいっぱい。

- ・産後の出血の減少、子宮復古の促進
- ・授乳性無月経による避妊効果

『6か月未満・無月経・完全に母乳のみ』の条件を満たすと98~100%の確率で避妊が可能

- ・2型糖尿病のリスク低下

授乳期間が長いほど、2型糖尿病のリスクが低下する。

23か月以上の授乳でリスクが半減する。体重の変化とは無関係で（母乳育児によりグルコースとインスリンの恒常性が改善されるためと考えられる）

- ・産後うつ病のリスクの低下
- ・乳がん、子宮内膜がん、卵黄がんのリスク軽減

乳がんは12か月増加するごとに4.3%減少、出産回数が増加するごとに7.0%減少する。

- ・産後の体重減少を促進、肥満予防

母乳育児によりメタボリック症候群のリスクは23%減、1年継続するごとに12%づつリスクが減少していく

このようなメリットを得られるのは出産して母乳育児ができるからこそ。母親に届く表現で、母乳がでるしくみ・続けられる方法をきちんと伝え、あやふやな情報に振り回されずに母乳育児をそれぞれの生活に合わせた形でアレンジできるようにしたいものです。そして、いくら知識があっても実際に赤ちゃんを目の前にした時戸惑ってしまう事も。産前から産後のホルモンの変化なども伝えできるだけ早めに不安を解



消してもらうようにママ自身がSOSを出せるように伝えることも授乳を続けるために必要です。

◎赤ちゃんにとっての利点

あまり焦点が当たりませんが、母乳には子供の健康上のメリットもあります。授乳を続けることで、母乳中の免疫物質は変化していくのです。雑菌から身を守るリチゾームは産後12週以降に上昇していくと言われています。生後3カ月頃、それはちょうど、なんでも手にとってなめるなど、雑菌に触れる機会が増える時期でもあるのです。なんとうまくできて話だなと思いませんか。

① 感染症の発症率と重症度の低下

母乳だけで育った乳児は生後3か月で中耳炎のリスク 50%減少
生後4か月で下気道感染症による入院のリスク 72%減少
生後6か月で重度の感冒、中耳炎、咽頭炎 63%現象
母乳を少しでも飲むと 消化管感染症が64%減少 その効果は母乳中止後も2か月継続



② アレルギー疾患のリスク低下

生後3~4か月母乳だけで育てると 喘息、アトピー、湿疹のリスクが減少
家族歴のある場合は42%減少
リスクが低い場合は72%減少

③ 乳児突然死症候群のリスク軽減

SIDS 73%減少
母乳を少しでも飲んでると45%減少

④ 糖尿病のリスク低下

3 か月間、母乳栄養のみの乳児は 1 型糖尿病が 30%減少
2 型糖尿病は 40%減少

⑤ 肥満のリスク低下

思春期、成人期での肥満が 30%減少

⑥ 認知能力の上昇

【楽に授乳できる工夫】

◎姿勢

授乳のポイントは3つ。

- ・ 高さを合わせる
- ・ 楽な姿勢で座る
- ・ その姿勢で赤ちゃんを引き寄せる

授乳すると体がしんどい、辛いそれは、授乳姿勢に
問題がある証拠です。



痛みに慣れるまで我慢する、乳頭の傷に何かを塗る、という対処療法だけでなく授乳の姿勢を見直してみると改善する事があります。赤ちゃんの抱き方により、横抱き、脇抱き、添い乳などの抱き方がありますがどの抱き方でも基本は同じ。赤ちゃんを恐



る恐る手のひらで支えて、手首から先だけで持つだけでは、ママが辛いだけでなく赤ちゃんも飲みづらい姿勢です。抱っこは腕全体を大きく使ってするのがポイントです。

ひじや手首が痛い、頭を支えるのが難しい、肩の力が入ってしまう、そんな時は腕で赤ちゃんを支えてタオルなどを丸めて握ると痛みが軽減します。椅子やソファにもたれて楽に、家の中のものを使っていかに楽にできるかがポイント

です。

授乳クッションの上に赤ちゃんを乗せ、哺乳瓶のようにおっぱいを口元にもっていきこうとすると前かがみになり首・肩・腰に負担がかかってしまいます。授乳クッションとママのくぼみに赤ちゃんを寝かせるようにし、クッションの下にバスタオルなどを挟み高さを調整すると安定しやすく授乳できます。



添い乳は、赤ちゃんが吸い付きやすい位置にお母さんの胸がくるようにして、タオルを丸めて胸の下、骨盤が倒れないように足の間にクッションを入れるのがポイントです。

《授乳姿勢を見るポイント》

- ・服をあごで押えてないか
- ・赤ちゃんが欲しがる時にすぐあげられる洋服か
- ・お腹とお腹が向かい合っているか
- ・お母さんと赤ちゃんはくっついているか
- ・顔だけ、乳房の方に向いていないか
(赤ちゃんの体はねじれていないか)
- ・ママの視線の先は赤ちゃんの口元と床になってないか
- ・天井、部屋全体、赤ちゃんの表情を見渡せているか
- ・お茶を飲んだり、音楽をかける余裕があるか

◎どこでも授乳できる服が授乳を楽にする

前開きパジャマでないと授乳できない…と家の中でずっとパジャマ、外に出れないという人も。

授乳服を活用する、授乳できる着方を工夫する事で授乳のしやすさがずっと楽になります。服ひとつでも、どうしたら自分が楽になるかなという視点がないと外出することもできなくなってしまうのです。母親自身がそれぞれの生活の中で工夫していけるようにし、母親の自立を促すケアが望まれます。



Q 授乳ケープは怎なの？

ケープの中は、湿度が上がり、二酸化炭素も数倍に増え、赤ちゃんにとっては蒸れて息苦しい状況。

実際に大人が布をかぶり、水を飲むと体感できます。時間がかかるため慌てることも。そうすると、乳首を傷つける危険があります。また、顔が見えない状態での違和感はない？ある？

Q 授乳服を選ぶ基準

授乳中でも肌を露出しないこと、授乳口にボタン、ファスナー、マジックテープがないこと、素早くスムーズに授乳できことを選びます。

機能的に作られた授乳服は着て歩ける授乳服。いつでもどこでもカフェでもランチを食べながらでも授乳ができ、母乳育児を促進し、授乳における母親のストレスを軽減してくれます。

◎授乳姿勢の修正の仕方

授乳姿勢を修正する時には、あれこれ手を出したくなってしまいますが…支援者がいるのはほんの一瞬。支援者がいなくても、ママ自身で姿勢を修正できるようにしたいもの。

そのための3つのポイントは。

- ・手を出すのではなく、実際に現状の写真と理想とを見てもらい自分で修正して同じ姿勢になれるようにしていく
- ・痛くないことを実感してもらう⇒話をきいてくれることにつながります

姿勢の修正だけが授乳支援ではありません。

必要な場合は背中や肩をマッサージするのもひとつ。

その時も「私でごめんなさいね、本当は愛する人にやってもらおうと持っとオキシトシンがでるよ～」と伝えていくと夫にも役割が生まれてきます。

◎赤ちゃんの姿勢と飲み方

辛くない授乳のためには、赤ちゃんを赤ちゃん扱いしないことが大事です。それってどうゆうこと？

ママが無理やり乳首をおっぱいに入れようとする絶対辛い授乳になります。

お母さんは優雅に構えてその位置に赤ちゃんを連れてきて、あとは本能の力に任せ

ます。

その力を最大に発揮するためには、赤ちゃんが落ち着いている事が大事です。落ち着くためには赤ちゃんの体全体がお母さんの体と密着していること、体がねじれず鼻からお臍が一直線上にある事が大事です。体がねじれてると飲みづらいということは、自分が顔だけ横を向けてペットボトルの水を飲んでみると実感できるはず。

密着して、姿勢が落ち着いていると、赤ちゃんの本能的な反応は発揮されます。更に、背中を丸くしてあげると、自然と舌が前に出てきておっぱいを飲みやすくなります。

顔におっぱいが近づくと、赤ちゃんは首をふります。それを見ると授乳拒否されたと思われるママも多いのですが、これ



は嫌がっているサインではなく乳頭を探しているサインなのです。首が動かしやすく、支える時は頭頂部ではなく頭と肩を支えてあげます。

乳房が下あごに触れた状態で、鼻先、鼻の下、えくぼなどに乳頭を触れさせると感触を頼りに乳頭を探しだします。

乳頭を嗅覚と触覚で探し当てみつけたら、おっぱいをラッパのように大きな口で頬張り、上あごと下で乳頭と乳輪を挟み込み吸着します。しっかりと吸着するには下唇がめくれるくらい大きな口を開いている事が大事です。

しかし、吸着できただけではおっぱいはでてきません。舌が吸盤のように乳頭にぴったりと吸い付いて波打つ動きをすることで、乳管が圧搾される吸啜という動きによってはおっぱいが出てくるのです。

授乳は食べる事の初めの一步。この時期にどのようにお口を使っていたかでその後の口の動き、全身の動きに影響がでてきます。



ぜん動様運動で、しぼりだすようにして母乳を引き出す

※ビジョンインフォより

◎うまく飲めない時の対処法

ママのおっぱいは柔らかくて飲みやすいのに、赤ちゃんが上手く飲めない。そんな時の理由は、口が大きく開かないことが要因の場合があります。

本来、お腹の中では指にタコができるくらい指しゃぶりをしておっぱいを飲む練習をしてくるのです。最近は、お腹の中での姿勢が良好ではなく練習不足のまま生まれてくる赤ちゃんが多いです。そんな赤ちゃんは唇や舌が固く、浅くしかくわえられなかったり、ほっぺが固く吸い付けられないという傾向にあります。



また、泣いたときに舌が巻き上がったたり、巻き込んでることもあります。

←理想は泣いたら口の奥が見えること

口の周り、顔、体の筋肉が緊張しているままでは上手く授乳ができないので緊張した筋肉をほぐしてあげることが有効です。

口の周りがほぐれるとしっかり唇をと頬でおっぱいをくわえることができ授乳が上手になることも。

〈あっちゃんぶりけ〉〈反射チェック〉でお口や頬の硬さを確認し、上下の唇をつまんで、交互にフリフリ〈くちびるフリフリ〉や乳首や指を使った〈口ほぐしのマッサージ〉でほぐしてあげます。

背中をほぐしてあげることも有効です。赤ちゃんのお口をケアすると自然にママのおっぱいもケアしてくれるように。

赤ちゃんの力を最大限発揮できるように、吸い付く力を最大発揮してあげましょう。

〈あっちゃんぶりけ〉



ほっぺを左右から寄せた時に口の端と端がくっつき上下の唇が中心にあつまるようならOK。ほっぺと唇がH字になるようだと固いです。

〈反射チェック〉



ほっぺ左右、唇中央、口角、唇上下を乳首や指でつんつんした時に、吸い付こうとするか確認。

〈口ほぐしのマッサージ〉

目の下からほっぺ全体を上下、前後方法に○を描くようにまんべんなくマッサージ。
手のひらで押さえながら圧をゆるめずじんわりと。

◎ゲップの出し方

赤ちゃんの胃は大人と違い、入口・出口のしまりがまだ緩い状態です。向きを変えた拍子に嘔吐することもある。

授乳時に空気を飲んでいると、授乳後しばらくしてから空気が外にでてくる拍子に母乳も出てしまうという事があります。

それを予防するために、授乳後にゲップを出してあげます。



一般的に指導されるのは、縦に抱いて背中をたたく方法やさする方法。吐きやすい子のママこそ、必死に縦抱きで背中を叩く様子がみられますが赤ちゃんのゲップだしはケーキの空気抜きとは違います。

赤ちゃんにとってげっぷが出やすい状況は大人と同じ。

あなたはどんな時にゲップがでますか？きっと、おいしいものを食べてホッと一息ついたときじゃないでしょうか。赤ちゃんも授乳してホッと一息、リラックスしたタイミングでゲップが出ます。背中が丸く顎をひいている姿勢で、授乳が終わったらそ



のままお尻を優しくムニュムニュ。右側がやや上だとスムーズにしやすいです。ムニュムニュする時は、ふわふわスフレを崩さないくらいの優しさで、1秒1ミリ動くかなの力加減。

それだけでも振動で空気が少しずつ上がってきてゲップがでます。小さく優しくがポイントです。

【母乳育児に役立つ情報】

◎お母さんの食事

母乳育児をするには和食がいい、食事に気を付けないといけないと思込んでいる人は多いです。食事と母乳の質は関係ないとも言われています。しかし、お祝い事後におっぱいトラブルを起こす人も。食事は楽しみでもあるので、必要な栄養をバランスよく摂取してお酒や甘いもの、コーヒーといった嗜好とも上手に付き合っていけばよいと思います。また、お祝い事後に起こすトラブルには体の緊張や衣類によるしめつけの影響も受けている可能性が。いつもより一層体を大切にゆるやかに過ごすことを心掛けてみましょう。

更に、産後やせる事を考え、食事量を制限してしまう人もいます。甘いものを押さえ、ご飯を適量、タンパク質をしっかりとることで授乳をしていれば自然と痩せていくものです。逆に過度な食事制限は体調不調の原因となるので注意です。



◎母乳の成分

母乳は消化が良く、90分くらいで赤ちゃんの胃は空っぽになってしまいます。ですので、1日に10回程度の授乳は普通のこと。3時間おきに1日8回など回数にこだわる必要はなく、欲しがるときに欲しがるときだけあげていいのは消化がよいから。

その味ですが、一定ではなくフルコースと言われるほど味は変化していきます。実

は、飲んでいる間に母乳中の脂肪量は増加して味が変化していきます。

この味の変化を感じ赤ちゃんはそろそろ終わりの飲み終わりのサインとなり味が変わると自然に口を放します。

◎では粉ミルクの成分は？

一方ミルクでは成分が変わる事なく、最後まで同じ味なので与えれば与えた分だけ飲み続けてしまいます。

感覚に敏感なこの時期に1日8回以上、違う味、飲み方を経験してるのとしていないのでは感覚や筋力に違いがでてくるとおもうのです。

ミルクを足す事に抵抗がない人が多いのは、入院中に粉ミルクの調乳指導が行われていることが大きく影響しているとも言われています。抵抗がないということは、母乳だけで十分な母親まで人工乳を足してしまうデメリットがあるんです。

そのため、WHOでは規制が設けられているのですが日本では守られていない施設も多いです。

《母乳代用品の販売流通に関する国際基準》

1. 母乳代用品はすべて一般に宣伝してはならない
2. 母親に無料のサンプルを与えてはならない
3. 無料あるいは優待価格で粉ミルクの提供を含め・保健・医療機関に販売活動をしてはいけない

4. 企業が派遣する人が母親に接触してはいけない
5. 保健、医療従事者に贈り物をしたり個人的にサンプルを渡してはならない
6. 赤ちゃんの画像を含め、人工栄養を理想化するような言葉あるいは画像を使用してはならない
7. 保健、医療従事者への情報は科学的で事実に基づくものでなければならない
8. 乳児の人工栄養に関するすべての情報は母乳育児の恩恵と優位性お人工栄養



にともなう経済コストと危険性を説明していなければならない

◎搾乳について

子供と離れる時間が4時間未満の場合は搾乳不要です。

離れる時間が4～6時間の場合は最後に搾乳した2～

3時間後に最低1回搾乳。8時間以上の場合は3時間

おきに搾乳できれば理想とされています。



復職の際は、1～2週間前から搾乳の練習を兼ねて母乳をストックしておくと思います。この時は、授乳を飛ばすのではなく、授乳後1時間後に搾乳する練習をすればOK。

オキシトシンがでるように職場にリラックスでき搾乳できる場所があると嬉しいですが、いい場所がない場合もあとにつづくママのために雇用主に相談する事も大事だと思います。

同じような視点で搾乳の時間が中々とれない場合は、雇用主や上司に相談してみるのが第一です。それでも難しい場合は、出勤直前・帰宅直後・昼休みや他の時間に1回。午前午後に5分。昼休みに10～20分かけると分泌は維持されてきます。

◎手搾乳：いつでもできる経済的

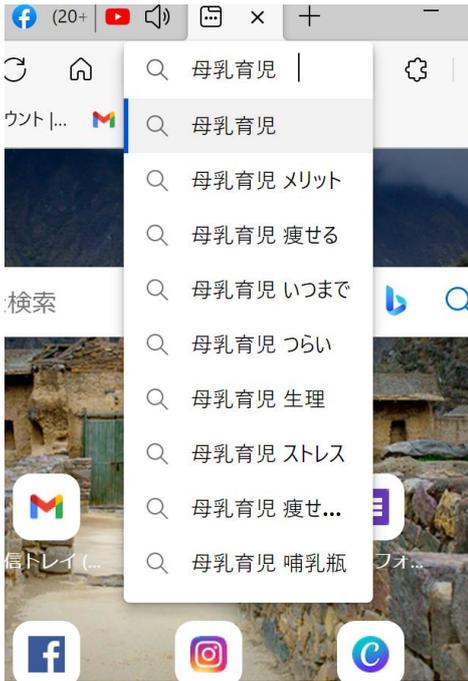
◎搾乳器：搾乳頻度が高ければ電動を。洗剤使える、組み立て・分解が簡単か、使い心地よいかで選びましょう。

☆哺乳瓶を受け付けない！時はどうしたらよい？

まずは、保育者や保育場所に慣れ信頼関係を築いていく事が先決です。安心すると飲む子も多いのですが、月齢に応じて、コップやスプーンなどを試してみるとうまくいく事も。

また、母親が哺乳瓶を使うと子供も混乱してしまうので、母親以外が哺乳瓶を使う、乳首をお湯で温めて柔らかくするなどの工夫も有効です。

【母乳育児のメリット】



今のママ達の有力な情報源はインターネットやSNSです。

《母乳育児》と入れるとの次のワードはマイナス？プラス？

母乳育児は、マイナスイメージが多いのです。母乳のメリットってなんでしょう。

専門家からすると、完全栄養、感染症予防、SIDS リスク軽減なんて言われますが、ママからすると…赤ちゃん

んが欲しがるときにすぐにあげられる、調乳の手間がない、楽にしてくれる、いつでも新鮮、適温というところでしょうか。

☆母乳育児のメリットは何だと思えますか？

【情報を伝える】

◎初産婦さんにありがちな勘違い

初産婦の多くは初めての育児で慣れないことばかりで専門家に教えられたことを教わった手順通りに授乳するだけで精一杯。更に、入院中に行っていたこと、教わったことを自宅でも同じようにするべきと考えてしまう刷り込みが起こりがちです。

教わった事を自分の生活に落とし込んで工夫するまでの余裕はない人が多いです。

だからこそ、妊娠中から退院後の生活の中でどのように授乳や子育てをすれば楽なのかという情報を提供するのがとっても大事。

授乳前後の体重測定もそのひとつです。体重をみなくても、母乳が足りてるかどうか心配になったら、おむつを見れば大丈夫。しっかりと濡れてるおむつが、5～6枚1日あれば十分です。

もし、伝えなかった時期を過ぎてしまっていたとしても、やんわりと正しい情報を伝えてあげましょう。なぜなら、それは次の出産に向けての必要な情報、友達に伝える有効な情報になるからです。

◎タイミングはいつ？

産前は出産のことに意識が集中しています。

しかし、出産直後の母親は一度にたくさんのことを言われても覚えていることができない状態。理想は妊娠中に伝える事、でも妊娠初期はまだ母乳育児のイメージがわきづらいので後期がおすすです。ある程度妊娠中に理解をしてもらおうと、産後に

「こんなはずではなかった」という混乱は避けることができるのです。

その時の言葉のヒントとして…母乳はよい× 母乳はらく◎

の方が楽だったらやってみたいな…という動機につながります。

☆どんな言葉だったら母乳育児をしたくなると思いますか？

◎どんな支援が望ましいのだろうか

一貫性のある指導をしましょうということは、『母乳育児を成功させるための10カ条』には書いてあります。ですので、理想は継続的に関わっていくこと。ただし、関わりが1回で終わってしまうことも。そんな時は、それまでどんな指導をされているのか知り合わせる事も大事です。『どう言われたの?』と確認しもし考えの違う指導をされていたら間違っている事を指摘するのではなく『こうするともっとよくなるよ、楽になるよ』という言葉で伝えてみましょう。

◎手を添えない支援

手を添えない支援は言葉で伝える工夫が必要なのでコミュニケーションの量が格段に増えます。その結果、支援者のコミュニケーション能力が向上していきます。

そして、支援者がする赤ちゃんへの声かけもママにとってはお手本のひとつ。落ち着いた抑揚（能のようなしゃべり方）で声掛けのお手本を見せてあげましょう。

直接手を添えないためには、授乳の流れを模型や人形を使って説明します。どうし

でもまねる事が難しい母親には「手を添えさせてもらいますね」と声をかけ、手を添えるタイミングを見極めていきます。

1回でマスターできるママと一歩ずつ進むママといますが、一歩ずつのママは育児全体的に困っている事が多い印象があります。

それぞれのペースで進んでいけるよう、そして周りと比べないように上手ねと褒めるのは1対1の時のみにするなど1対多数の際には対応を工夫していきましょう。

授乳の姿勢を手を添えて、口で修正するのは簡単です。しかし、その変化を母親自身が感じていなければ自分ひとりの時に繰り返してくれません。実際に見本を見せたり、スマホを活用して客観的に自分の姿勢を見てもらったりすることで自分で感じながら修正することができるようになります。またPCなどを用いて視覚を活用した指導は産後のママには特に入っていくやすいです。