

はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター周産母子センター vol.11 (2012.11.26)

～予定より早く生まれた赤ちゃんの母乳のお話～

*オーダーメイドの母乳 mother's own milk

早産の場合、お母さんの母乳は10か月で生まれた場合よりも、たくさんの栄養素を含み、適切な量のバランスをとれるように、変化していきます。それは、まさにその時期に生まれた赤ちゃんにあわせてオーダーメイドされるような絶妙なバランスでつくられるのです。

消化管が未熟な赤ちゃんにとって、おなかにやさしい、吸収されやすい形でつくられ、腸自体にもバリアをはり、感染から赤ちゃんを守ってくれます。タンパク質やナトリウムは10か月で生まれた場合よりも、産後数カ月も倍に、脂肪、鉄、クロールなども多く含みます。中でもタンパク質はさまざまな働きを持っていますが、消化を助け、発達を促す、大切な役割をもつ物質を多く含んでいます。脳や眼の網膜・細胞の発達など大きく発達を促していくのです。

*お母さんと赤ちゃんをつなげる

母乳を搾乳して届けることで、お母さんは赤ちゃんとの強いつながりを感じることができ、それは母親と赤ちゃんが離れている状態でも、お互いにとって支えになります。母乳にあって人工乳にないものは、免疫物質・抗炎症物質・吸収されやすさ・脂肪を分解する酵素：リパーゼなどです。赤ちゃん自身が、感染から守る力を高める働きを引き出していくすごいメカニズムが働きます。母乳をあげられるのはお母さんだけなんですね。



*産後は早くから搾乳をはじめましょう

乳汁産生の開始と維持に最も大きな役割を持つホルモンは、出産直後に最高となり、ゆっくり低下していきます。産後まったく搾乳をしなかった場合は出産後約1週間で妊娠前の濃度まで低下してしまいます。そのホルモンの濃度は一過性に上がるので搾乳回数が多いほど濃度が高くなりやすく、一日8回以上搾乳をすると次の搾乳まで濃度が下がることを防ぎます。

産後おおよそ7～10日以降は、どれだけ乳房から母乳を取り去ったかによって、次の分泌量が決まってくるようになります。また、搾乳量を確保するために乳房が張るまで待つことや6時間以上搾乳間隔をあけると乳汁産生が低下していきます。

*より効果的に搾乳を続けていくために・・・

退院してからは、赤ちゃんに面会するための通院や家事などでストレスや疲労も重なり、夜中に起きることができない時もあります。また外出先で搾乳できないこともあるでしょう。そんな場合でも、短時間でも量が少なくても刺激をすることが大切です。

1回の搾乳に時間をかけすぎず、30分前後を目安に、搾乳する回数を多くした方が効果があがります。夜寝る前と朝起きてすぐの搾乳はかかさずに行いましょう。

また、産後2～3週間は制限なく最大限まで搾乳しておくことが大切で、その後徐々に低下しても大丈夫なようにします。

搾乳前に乳房を温める、マッサージをする、赤ちゃんの写真を見たりするなど準備してから搾乳を始めましょう。搾乳を始める前に、温かい飲み物を準備しておき、疲れたら休憩しながら搾乳をするのもいいでしょう。肩や背中を冷やさないように温めたり、体全体を支えるようなソファやクッションなどで疲れないようにリラックスしながら搾乳することも大切です。育児日記として搾乳ダイアリーをつけてみるのも良いかもしれません。

搾乳の基本は手による適切な搾乳です。うまくしぼれない、肩こりや手が痛くなる、長い期間搾乳をしなければならないなどの場合は電動搾乳器を併用してみるのもいいでしょう。その場合、自分のおっぱいの形や大きさがフィットするか確認したり、ある程度乳頭がほぐれてから使うとより効果的です。



*大切なのは量よりも質。そしてできるだけ続けていくこと。

「今は飲む量が少ないからいいけど、搾る量が足りなくて・・・」という方が多くいらっしゃいます。産後できるだけ早い時期から、適切な刺激を与えて、目安の時間や搾乳する量を搾ることが、長い期間、たくさん出し続ける秘訣になります。それでも、頑張っても分泌が十分にならない場合もあります。少しの量であっても、完全母乳ではなくても、先ほどお話した母乳の効果は変わりません。お母さんの母乳が赤ちゃんをどれほど助けているか・・・どうか、自分は母乳育児をしていると自信を持って、心軽く、自分をねぎらいながら搾乳を続けていってください。私たち NICU に勤務するスタッフや母乳に関わるスタッフは応援しています。

