

# 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.13

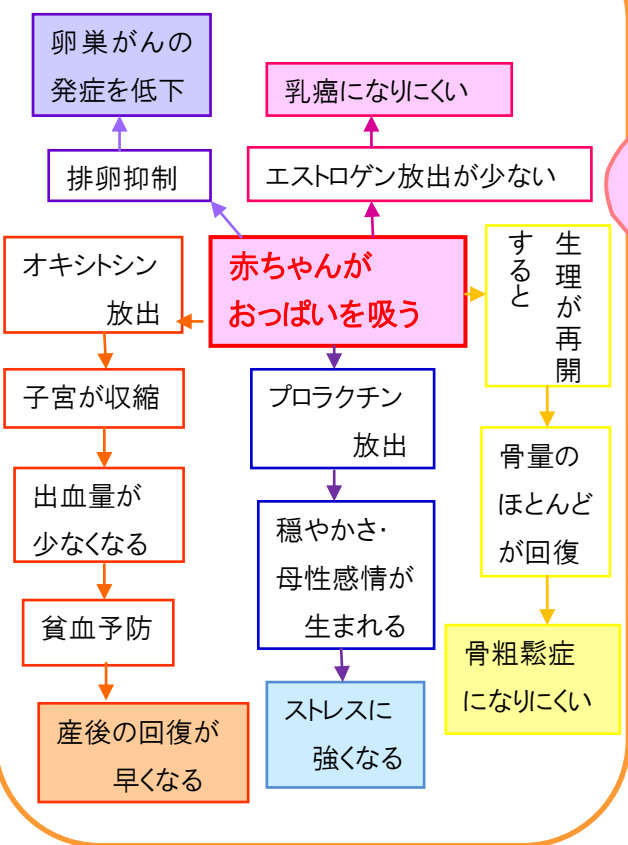
日赤医療センターでは母乳育児を推進しています。

母乳育児は、赤ちゃんにもお母さんにもいいことがいっぱいです。では、どうすれば母乳育児を成功できるのでしょうか。お産が終わるとすぐに母乳が出て、赤ちゃんが自分で上手に吸ってくれる、と思っている方も多いのではないのでしょうか？ 今回のはぐくみ通信では、母乳育児のいいところや成功の秘訣についてお話します。

## スキンシップ

肌と肌が触れ合って赤ちゃんとお母さんと密着できることは、お母さんの自尊感情・自信を高めることができると言われています。

### お母さんの身体の回復・病気の予防



## 母乳育児のいいところ



### いつでも

哺乳瓶の準備や消毒の手間が不要。お母さんと赤ちゃんが一緒にいればいつでも、新鮮で清潔、適温のものをあげられます。とくに災害時には、清潔な水やガスがなくても、赤ちゃんに十分な栄養をあげられます。



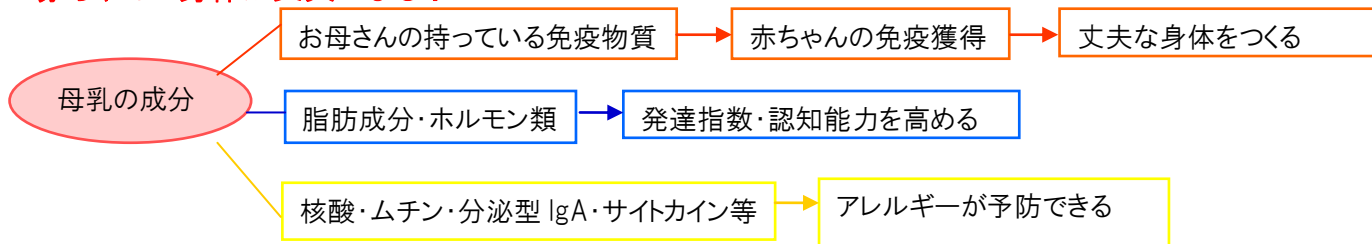
### ダイエット

お母さんの体脂肪が母乳に移行するため、暴飲暴食しなければ6ヶ月で妊娠前の体重に戻ります。卒乳する時に授乳中と同じように食べていると体重が増えてしまうことがあるので注意！

※エストロゲン: 妊娠中に働く母乳を出すための準備をする女性ホルモン

プロラクチン: 母乳を作るために必要な女性ホルモン    オキシトシン: 母乳を出すために必要な女性ホルモン

### 赤ちゃんの身体が丈夫になる！



中耳炎や呼吸器感染症、また HIV や C 型肝炎ウイルスなどの感染から赤ちゃんを守る働きもあります。成人後に糖尿病や動脈硬化等の生活習慣病にかかる率が低く、肥満になる率も低いというデータが出ています。

# ♥母乳育児成功の秘訣

## ♥妊娠中

### ・乳首のマッサージ

マシュマコの軟らかさが赤ちゃんの吸いやすい乳首の軟らかさです。

マッサージをして軟らかくしておくことが可能で、赤ちゃんが上手に吸ってくれとお母さんの授乳時の痛みが少なく、母乳の出方も良くなります。

また、乳腺炎などのトラブルにもなりづらいです

### ・冷え症改善(身体を温める)

母乳は血液から作られています。乳腺はリンパの近くを流れているので、循環が影響します。身体が冷えていると母乳の出方に影響することが少なくありません。妊娠中から冷やさないからだづくりを心がけていきましょう。



## ♥お産直後

出産後、すぐにお母さんと赤ちゃんが肌と肌で触れ合える環境で過ごした赤ちゃんは、お母さんと分離した環境にいる赤ちゃんよりも受けるストレスが少ないことが知られています。出生後、できるだけ早い時期におっぱいを吸った赤ちゃんの方が、その後長く母乳育児を行った、という研究結果も出ています。生まれて初めて口にするものがおっぱいであることは、その後の授乳にもいい効果が生まれます。

## ♥お産後

### ・赤ちゃんにたくさんおっぱいを吸わせること

赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激で母乳を作るプロラクチンが脳から出て、母乳がたくさん作られます。まずは、はじめの1日は14~15回。その後の2~3日、1ヶ月と、どれだけ頻繁に授乳したかがその後の母乳の出方を左右します。

### ・休息をとりリラックスすること

オキシシンが作られ、母乳の出方も良くなります。

### ・水分をよく摂ること

1.5ℓ~2ℓは授乳の合間に少しずつ飲みましょう。冷えたものよりも常温以上の飲み物を飲んだ方が良いでしょう。



## ♥お父さんやご家族の協力

一昔前、二昔前とは時代が違い、出産後のお母さんが育児を手伝ってくれるサポーターが近くにない時代です。退院後は育児と生活のリズムができるまでお母さんへの配慮が必要になってきます。家事や上のお子さんのお世話など、誰がどのようにお母さんをサポートするか、家族会議で妊娠中から考えておくと良いですね。「応援してくれている」という気持ちのサポートがあるだけでもお母さんはがんばれます。赤ちゃんを抱っこするお母さんを抱きしめる気持ちで！

今回ははぐみ通信は母乳育児のいいところや成功の秘訣についてあらためて確認しました。どのくらい飲んでいるかわからない頻回授乳を昼夜続けることはハードですが、赤ちゃんにもお母さんにも、いいことがいっぱいある母乳育児。心も身体も準備していけるといいですね。