

赤ちゃんとの暮らし 母乳育児

母乳育児のよいところ

- その時期に必要な免疫物質を含み、赤ちゃんを病気から守る
- 消化・吸収がよい
- 産後の母体の回復を早める
- 授乳中のスキンシップが赤ちゃんの情緒安定につながる

母乳を飲むのも飲ませるのも初めての事。最初のうちはスムーズにいかないかもしれません。ママと赤ちゃん、ふたりのペースで焦らず、ゆっくり。周りのサポートを受けながら、少しずつうまくっていくものです…。母乳栄養・混合栄養…その時々でママと赤ちゃんにとってベストな授乳方法を考えましょう。

赤ちゃんに吸ってもらうのがいちばん

お産の後のママの体は、ホルモンの作用でおっぱいが出る準備が整います。といっても最初からよく出るわけではありません。母乳は赤ちゃんに吸ってもらうことで出やすくなります。最初の1か月くらいは、時間や量にこだわらず、赤ちゃんが欲しいときに欲しいだけあげてみてください。また、出産後3～5日頃までに出る初乳には初めて外界に触れる赤ちゃんを守るための免疫物質が多く含まれています。

体調を整え上手にストレス解消を！

母乳の分泌はママの感情のゆれ、ストレスの強さ、睡眠などにも左右されます。出産後は心身のバランスがくずれることがあります。色々な人の助けを借りて上手に手を抜きながらストレスをためないようにしましょう。家事はほどほどにして、赤ちゃんとのんびり過ごすようにしましょう。

妊娠中のおっぱいの手入れは？

妊娠後期になると乳汁が出てきたり、乳房自体が大きくなります。妊娠中の手入れについて知りたい、乳頭の形状などが心配な場合は、妊婦健診のときに助産師に相談しましょう。



おっぱいタイムはふれあいタイム

テレビやスマホを見ながらと何かをしながらではなく、授乳に集中しましょう。大切なのは抱っこして目と目を合わせて授乳すること。そんなふれあいが赤ちゃんとの関係を育みます。おっぱいタイムでのふれあいが、赤ちゃんの大切な心の栄養になります。

母乳足りてるのかな？

「母乳でなければいけない」という思いがストレスになることもあります。睡眠不足などでからだが疲れていると、母乳の分泌にも影響します。母乳をあげるのが大変で辛く感じるのであれば、ミルクを利用していてもいいかもしれません。

3食バランスのとれた食事&十分な水分摂取

主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう。完全母乳で育児すると1日700Kcalも消費し、これはランニング2時間分の消費カロリーに匹敵します。また授乳期は、どんどん水分が吸われていきますので意識的な水分補給が必要です。

保温に気をつけて血流を良くする

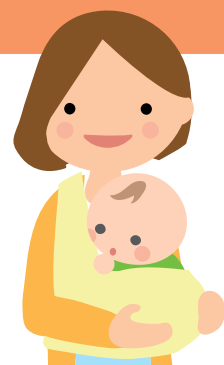
母乳は血液からできているので、血流を良くして量を増やすことが大切です。1か月健診までは足浴(フットバス)などを利用し、お風呂に入れるようになったらゆっくり身体の芯から温めましょう。季節にかかわらず靴下をはくのもおすすめです。

母乳相談のご案内

母子保健係では母乳相談を行っています。母乳育児中は「母乳が足りてるかな?」「この方法でいいのかな?」と悩むことも多くあります。母乳に関する悩みや不安、困りごとなどの相談を専門スタッフ(助産師・保健師)がお受けしています。お気軽にお問合せください。

<問い合わせ先>

妊産婦直通電話 ☎ 042-393-5445 平日 9:00~17:00



母乳の色々な飲ませ方 ママが授乳しやすいスタイルを見つけよう

- ①赤ちゃんを自分の胸にぐっと引き寄せて前かがみにならないように密着させましょう。
- ②赤ちゃんが口をあけるタイミングに合わせ、乳首だけでなく乳輪まで深く含ませます。
- ③うまくいったときの感覚は吸盤のように密着していて、飲む様子は「ごっくんごっくん」です。
- ④下あごがおっぱいについていて、赤ちゃんの口元はアヒル口になるのが原則です。
- ⑤無理に抜こうとすると乳首が痛むので、赤ちゃんの口とおっぱいの間に指を入れ、圧を抜いてから離しましょう。
- ⑥飲ませ終わったら、背中をさすったり、やさしくたたいたりして排気(げっぷ)をさせます。

横抱き

ベーシックなスタイル



縦抱き

乳首と赤ちゃんの口の高さを調節しやすい



脇抱き(フットボール抱き)

ラグビーボールを脇にかかえるように



「母乳?ミルク?」「母乳足りてる?」「ミルク足す?」など、周囲の人にとっては軽い言葉でもママにとってははもやもやしたり、傷ついてしまったりすることがあるかもしれません。そんな時は思い出してください。周りから何を言われても、どんな方法で授乳していても、ママと赤ちゃんの絆は変わりません。悪気がない場合もあります。冷静になれば役立つアドバイスかもしれません。正面から受け取るとつらい言葉も、心配してくれる気持ちを一旦受け取るだけで、十分です。

