

# 母乳・授乳の進め方

## 1. 母乳って何？

あなたが思う“母乳育児”をイメージしてみましょう。

★赤ちゃんが産まれたらすぐにおっぱいが出る。

★おっぱいを飲んだら、赤ちゃんはすぐに眠ってくれる。・・・イメージできたでしょうか？

⇒それでは、母乳・授乳について考えていきましょう！

### ① 母乳の仕組み

産後は、脳内の下垂体から“プロラクチン”と“オキシトシン”というホルモンが分泌されます。赤ちゃんがおっぱいを咥え、吸う刺激により、たくさん分泌されるため、母乳が出にくいときも、赤ちゃんに乳首を吸ってもらうことで、出るようになる場合もあります。



### ② 母乳は何から作られるの？

★母乳は何から作られていると思いますか？

⇒母乳は、（ ）から作られているのです。

★血液を作るためには、**食事・休息・体を温める**ことが大切。だから、『**母乳を出す＝食事・休息・体を温める**』ということがとても大切です！出産は、人それぞれ…。お産した後は、育児が始まっていきます。「**しっかり食事をとること**」、「**無理をせず、休む時間を取る**こと」、「**体を温めること**」を意識してみてください。



首から肩にかけて温かい  
タオルをのせてみるのも  
よいですね♪

### ③ 母乳はいつから始めるの？

乳汁分泌の3段階	時期	分泌される乳汁・量	特徴
乳汁生成Ⅰ期	妊娠中 ～産後2日	初乳 5～30mL/日	プロラクチンの刺激により乳汁を分泌する。
乳汁生成Ⅱ期	産後3～8日	初乳～移行乳 45～60mL/日	乳汁の分泌量が増加し、乳房に熱感や緊満を感じる。
乳汁生成Ⅲ期	産後9日～	成乳 60mL/日～	オートクリーンコントロール (飲んだだけ母乳が作られる)

★初乳と呼ばれる母乳は、産後1～3日目と言われているのですが、出産の状況により1週間ほどかかることもあります。また、分泌する量も人それぞれです。

★初乳の色は白色透明～黄色透明で、白色ではありません。日齢が進むにつれ、母乳の中の成分も少しずつ変わり、色が変わります。また、お母さんが食べているもので母乳の色や味が変わると言われています。赤ちゃんはとってもグルメなので「バランスの取れた食事」を心がけてみてください。

## 2. 母乳とミルク、何が違うの？

みなさんは、「母乳がいい」と聞いたことはありますか？聞いたことがない方も、今後耳にすることがあるかもしれません。母乳とミルクのメリットをそれぞれ考えてみましょう！

母乳のいいところ	ミルクのいいところ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・肌が密着するので安心感がある。</li> <li>・免疫がもらえる。</li> <li>・経済的（ミルク代がかからない）</li> <li>・栄養学的にパーフェクト</li> <li>・子宮の収縮が良くなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お父さんもあげられる。</li> <li>・お母さんの体の休息がとれる。</li> <li>・母乳トラブルの回避ができる。</li> <li>・ビタミンDの摂取ができる。</li> <li>・飲んだ量が分かる。</li> </ul>



★産まれた日から、母乳はたくさん出るわけではなく、少しずつ量が増えていきます。母乳だけで十分足りる！と言われるのは、数日～数か月経ってから。最初は、ミルクを足しているという人が半数以上いると言われています。

★母乳だけ、母乳とミルク、ミルクだけ・・・と、授乳はいろいろな形があります。ゆっくりと焦らず、ママと赤ちゃんのペースを探していきましょう。

### 3. 赤ちゃんの抱っこ・授乳体験をしよう!

#### ① 抱っこ体験

##### ポイント

- ★首を支える。
- ★まん丸の姿勢で抱っこする。
- ★手や手首で抱くのではなく、腕を使って抱っこする。



・・・実際にやってみましょう!



#### ② 授乳体験

お母さんの胸の形や大きさなどにより、授乳するときに抱き方を変えることもあります。基本的な授乳の姿勢は、写真にあるような4種類ですが、場合より違う抱き方もあります。

##### 授乳時の姿勢いろいろ



横抱き



交差横抱き（正面）



交差横抱き（側面）



フットボール抱き（正面）



フットボール抱き（側面）



添い乳

・・・いかがでしたか？

出産直後からおむつ交換や授乳、泣いたときに抱っこするなど、育児は始まっていきます。初めての  
お子さんであれば、何がわからないのかわからない、どうして泣くのだろう、どうしたらいいのかな？  
と思うことは、当たり前のことです。そんなときは、助産師や保健師がいる場所はどこだっけ？と思い  
出し、気軽に相談してみてください！

育児をしてくうえでのポイント！



### ① 食事をしっかりとる

バランスよく、3食とる。バランスよくとることが難しいときは、おにぎりとお味噌汁  
などでも大丈夫。そんな日があってもいいよね。しっかり3食とることが大事！！

### ② ゆっくり休む

しっかり横になる時間をとりましょう。「赤ちゃんが寝ているうちに…」は、数カ月はお  
さぼりしてもいいんじゃないかな？赤ちゃんが寝たら、お母さんも一緒に寝る。夜もお父  
さんの帰りを待ったり、食事の準備してあげなきゃ・・・は休んでいいんじゃない？だっ  
て、一生懸命、子育てしてるんだもん！

### ③ 体を冷やさない

産後は体温が高いから大丈夫と思いがち。だけど、お産の疲労や出血などで体への負担  
は大きいもの。温かい飲み物や食べ物を食べたり、腹巻やレッグウォーマー、靴下をはく  
など、冷え対策はしっかりとやってね！お父さんにちょっと任せて、湯船につかる時間も  
とりましょう。

## ① 妊娠中のおっぱいのお手入れ

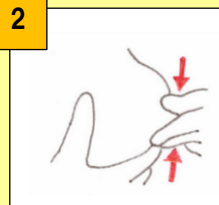
母乳育児をする上で、乳頭の柔らかさは赤ちゃんがおっぱいを吸うときの大事なポイントです。ここでは、妊娠中にできるおっぱいのお手入れを紹介します。ただし、切迫症状がある方や張り止めの薬を飲んでいる方などは止めてください。

親指・人差し指・中指のはらを使って、3～5秒程かけて少しずつ圧をかけていきます。

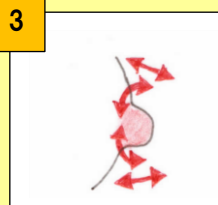
1



2

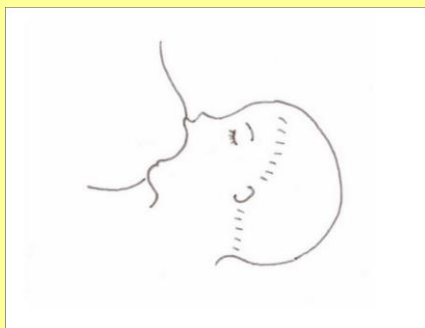


3

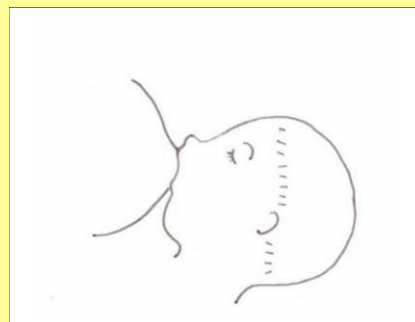


## ② おっぱいを吸う時のお口

大きく口を開けたときに、出来るだけ深く乳頭を口に含ませます。乳輪が全部口の中に入るイメージです。



【良い吸着】



【浅い吸着】

★ メモ欄 ★



## 赤ちゃんの持つ力

お腹の中にいる赤ちゃんには、五感が発達しています。産まれてからも赤ちゃんはいろいろなことを感じ、理解していきます。

お腹の赤ちゃんに話しかけていますか？お母さんが楽しい気持ちや悲しい気持ち、辛い気持ち、怒っている気持ちなど、喜怒哀楽を表現することで赤ちゃんも感情を覚えていきます。

### 【ふれる】

妊娠 8 週から育ち始めます。これは胎児が自分の手で、顔や体に触れたり、指を吸ったりする動きから確認できます。足や手を動かして周りに触れることで、脳に刺激が伝わり、神経回路が発達していくのです。

産まれた後も、赤ちゃんに触れてあげましょう。



### 【聞く】

ほぼ胎内でできあがっている「聴覚」。妊娠 20 週頃に、ママの血流の音や心音、28 週を過ぎると、胎内にいても人の話し声や外の音、高音・低音の聞き分けもできます。産後、ママの声やよく聞いていた音楽に反応するのは、発達が進んでいた証拠でもあります。

### 【におい】

生まれた時、大人と同じくらい鋭いのが「嗅覚」。おっぱいを嗅ぎ分ける力もあります。お母さんのにおいやお父さんのにおいも分かります。





### 【味わう】

妊娠 28 週以降に「甘味」「苦味」、その後「酸味」が、「旨味」「塩味」は生まれてから発達していきます。味を感じる味蕾（みらい）は生後 3 カ月頃が一番多く、味に敏感になりますが、だんだん減少します。

母乳やミルクの味もしっかり分かっています。



### 【みる】

赤ちゃんの生まれた直後の視力は、0.01～0.02 ほど。全く見えないわけではなく、明暗の認識はわかりますが、物や色、輪郭を認識することはできません。ただ、20～30cm くらいに焦点が合うといわれています。（ちょうど授乳の時のお母さんの顔までの距離といわれています）

生後 3～4 カ月頃になれば、視力が発達し、物の認識ができるようになります。