

【授乳について】

母乳で赤ちゃんを育てましょう

～当院では母乳育児を推進しています～

WHO・ユニセフからも“母乳育児を成功させるための10か条”がだされています

母乳の利点は・・・

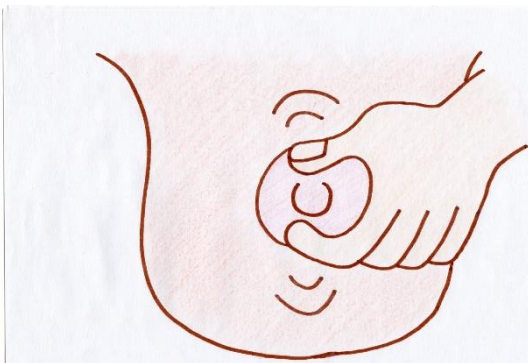
- ・消化, 吸収, 排泄が良く、赤ちゃんに負担をかけません。
- ・免疫を含んでいて、抵抗力がつきます。
- ・初乳は赤ちゃんの胃腸の抵抗力をつけ、アレルギーになりにくいと言われています。
- ・常に適温なので、簡単で新鮮。しかも経済的です。
- ・赤ちゃんの吸啜刺激はお母さんの子宮を収縮させるホルモンを分泌させるので、産後の回復を促します。
- ・親子のスキンシップになり、赤ちゃんの情緒が安定し、愛情も深まります。
- ・災害時も安心です。



妊娠中のおっぱいの手入れ

■乳頭・乳輪部のマッサージ

妊娠 20 週頃から、赤ちゃんのおっぱいを吸うメカニズムにならった乳頭・乳輪部マッサージを行いましょう。乳輪部を柔らかくすることで、赤ちゃんがおっぱいを吸いやすくなります。



くちゅ くちゅ
くちゅ くちゅ

母指と示指を C の字にして乳輪部の外側にあて、1秒間に2回のペースで痛くないように圧迫刺激します。指の位置を少しずつずらしながら乳輪から乳頭の付け根まで動かします。片方2～3分程度を目安に行いましょう。続けていくと乳輪部が柔らかくなり、乳汁が分泌することもあります。マッサージを続け、産後の授乳がスムーズにできるよう心掛けましょう。

*入浴の際に乳頭の汚れやつまりを取り除いておきましょう。

*張り止めを内服されている方は、37週を超えてから、手入れを開始しましょう。

*おっぱいの手入れをすることにより、気持ちが悪くなったり、嫌な気持ちになる場合は、スタッフにご相談ください。

おっぱいの吸わせ方

■ 赤ちゃんにおっぱいを吸わせるときの抱き方

① 交差横抱き

お母さんの手で赤ちゃんの頭を支え、赤ちゃんを包み込むように抱いて飲ませます。

小さめの赤ちゃんや、おっぱいになかなか吸い付いてくれない時に適しています。

飲ませる乳房側と反対の腕で赤ちゃんを支えます。

赤ちゃんとお母さんのお腹がぴったりと合うように抱っこしましょう。



② 横抱き

飲ませる乳房側の腕で赤ちゃんを支えます。赤ちゃんのお尻を支え、身体全体を支えると安定します。



交差横抱きでおっぱいの吸い
つきが良くなったら、横抱きに
してみましょう。

上下の唇は、外側に
めくれてアヒルのよう
になっていると上手に
飲めています。

③ 縦抱き

お母さんの太ももの上に赤ちゃんをまたがせて飲ませます。

この方法は、小さめの乳房、乳首の短いおっぱいに適しています。

お母さんのお臍と赤ちゃんのお臍がくっつきます。

お母さんの腕と手で、赤ちゃんの背中から首の付け根を支え、密着させます。

赤ちゃんの頭が少し後ろに傾くように抱っこします。



④ 脇抱き

赤ちゃんを横から抱え込む格好で支えます。

この場合、赤ちゃんの背中にクッション又は座布団2～3枚を2つ折にして当てます。

大きめの乳房の方、帝王切開の方、乳房の脇がよく張って硬くなる方に適しています。

飲ませる乳房側の腕で赤ちゃんを脇に抱えるように抱きます。



★おっぱいや赤ちゃんの大きさ、お母さんの体格によって合う抱き方が違います。

スタッフがいろいろな方法を提案しますので、練習しましょう。

また、いろいろな抱き方を覚えておくことで、おっぱいのトラブルを防ぐこともできます。

★どんな抱き方でもおさえるべきポイント是一緒です。

1) リラックスして座る。

2) 赤ちゃんとお母さんが体ごと向き合うようにする。

赤ちゃんの耳、肩、腰のラインが一直線であること。

3) 乳房を支える指は、乳輪部に触れないよう、十分に乳輪の外側を持つ。

4) 乳首の先で赤ちゃんの上唇を『ちょんちょん』とつついて刺激し、口を大きく開口させる。

5) 乳首が赤ちゃんの口の真ん中にくるようにして、赤ちゃんをしっかり胸に引き寄せて、乳輪部まで十分に含ませる。

6) 赤ちゃんが母乳を欲しがっているサインをみつけ、大泣きする前に乳頭・乳輪部を軟らかくしてから飲ませましょう。大泣きすると飲むことができませんので、あやして落ち着かせてから飲ませましょう。

母乳を欲しがるサイン



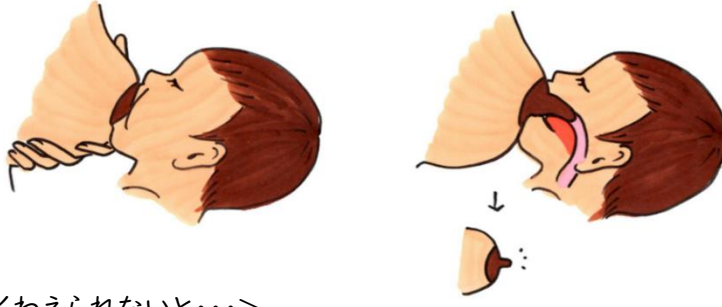
- ・乳房を吸うように口を動かしている
- ・チュパチュパと口で音をたてている
- ・手を口を持っていく
- ・「クー」「ハー」と柔らかいような声を出す
- ・目を開けてキョロキョロしている
- ・むずがる

★乳輪部まで深く口に含ませることがポイントです。

そうする事で母乳を搾り出し、射乳反射を刺激することができます。また、乳首の損傷を防ぐ事ができます。

■正しい乳頭のくわえさせ方

- ①乳頭全体をまっすぐくわえていること。
- ②乳輪まで深くくわえていること。
- ③赤ちゃんの唇が上下ともドナルドダックのように開いていること。



<正しく乳頭をくわえられないと・・・>

★乳頭の先だけ浅く吸わせていると、乳頭が傷ついたり、形がゆがみます。

また、赤ちゃんが長時間一生懸命吸っていても、飲めていないことが多いです。

飲ませる前と飲ませた後の乳頭の形を必ず自分で見ましょう。

(はずした後に乳頭の形がゆがんでいたら、抱き方を変えるなど、正しいくわえ方を一緒に練習しましょう)



ゆがみ飲みや赤ちゃんの下あごの開きが小さい場合になりやすい
傷がつかなくくわえさせ方ができれば、直接授乳を続けることができます。

■排気(げっぷ)のさせ方

授乳後は、排気(げっぷ)をさせます。

赤ちゃんを縦に抱き、太ももの上に座らせて上半身を起こす方法(写真1)と赤ちゃんをお母さんの肩にのせる方法(写真2)があります。



(写真1)



(写真2)

*げっぷが出ないときは、しばらく抱っこをするか、赤ちゃんの顔を横に向けて寝せましょう。

母乳育児のキーワード

■頻回授乳

出産をしたからといって、すぐに母乳が出てくるわけではありません。赤ちゃんがおっぱいを吸うと、お母さんの脳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、そのホルモンの作用で母乳が作られ、出るようになってきます。赤ちゃんが泣いておっぱいを欲しがる都度、頻回に授乳をすることで、徐々に赤ちゃんの成長に必要な量のおっぱいが出てくるようになります。まずは、出産後 24 時間以内に7回以上の授乳を目指しましょう。



■母子同室

生まれてから、お母さんのお部屋で赤ちゃんも一緒に過ごすことです。

母子同室のほうが、母乳育児はスムーズにすすみます。なぜなら…

1. 赤ちゃんの欲求がわかり、お母さんと赤ちゃんのリズムが合いやすい

24 時間赤ちゃんと一緒にいることで、泣いて表現する赤ちゃんの欲求に早く気づいてあげられます。赤ちゃんの1日の様子も良くわかり、また、赤ちゃんが眠っているときに一緒に眠ることができます。

2. 赤ちゃんの欲求に合わせた頻回授乳ができる

母子同室ならば、「赤ちゃんが欲しがったら飲ませる」という頻回授乳が可能です。

3. 頻回な吸嚙刺激により母乳分泌が増加する

赤ちゃんを産むとお母さんの体内ホルモンの分泌に変化が起こり、赤ちゃんの成長にあったおっぱいの分泌が確保されます。頻回な吸嚙刺激を乗り越えてこそおっぱいが出てきます。

■赤ちゃんのお弁当と水筒

生まれたばかりの赤ちゃん（満期産で成熟して生まれた赤ちゃん）は、体内（特に肝臓）に糖質の蓄積があり、また、体内の水分量が多くなっています。これが、いわゆる“お弁当と水筒”です。この蓄えにより、約3日間は低血糖や脱水になりにくいと言われています。お母さんのおっぱいが出てくるまでの間、自分自身の体の中に蓄えられたもので生きていけるような仕組みを持って生まれてきます。

赤ちゃんの体重減少が大きい時、脱水で発熱するなどの症状がある時等、ミルクの追加が必要な場合は、お母さんにご相談します。

■赤ちゃんは夜型。おっぱいも夜型です。

- ・生まれたばかりの赤ちゃんは、母親のホルモンの影響を受けるため、午後4時～午前3時頃が一番目覚めやすい時間となります。（赤ちゃん自身の松果体ホルモンのリズムができるのは2ヶ月～2ヵ月半頃です。）
- ・おっぱいを分泌させるよう指令を出すホルモン『プロラクチン』は夜になると、日中の 1.5～2 倍分泌されます。このことから、赤ちゃんのリズム（お母さんのリズムでもあります）と一緒にすることが大切です。ですから、昼はこまめに横になり体を休めておきましょう。



■搾乳の必要な場合

直接母乳を与えることは大切ですが、次のようなときには搾乳を行いましょう。

- ①乳頭のトラブルのために直接授乳を行えないとき。
- ②赤ちゃんが飲んだ後、まだおっぱいが残っていて痛いとき。
- ③乳管開通が不十分で部分的にしこりがあるとき。
- ④赤ちゃんが新生児治療室に入院したとき。
- ⑤お母さんが仕事に出ているとき、出かけるとき。

■正しい搾乳の仕方

- ①手をきれいに洗い、爪を短く切りましょう。
- ②乳房や乳頭を消毒する必要はありません。常にお母さんの乳頭、乳輪の皮膚は、きれいに保つ物質が自然に分泌されているからです。汗や汚れの気になる場合は、濡らしたタオルで拭きましょう。リラックスできる場所で、楽な姿勢で搾りましょう。
- ③搾乳するときは、乳頭から約2cm外側に親指と人差し指を『Cの字』に当てて、指を肋骨に向かって軽く押し、その場所から乳頭の中心に向かって、親指の腹と人差し指の腹が乳頭の真下で合うようにします。同じ場所を10回程度搾乳したら、指を置く位置を変えていろいろな方向からリズムカルに搾りましょう。



○注意：乳頭をひねったり、引っ張ったり、しごいたりすると、組織をいためてしまいます。

■搾乳のあたため方

ぬるめのお湯（38℃以下）で、ゆっくり湯せんして温めます。

母乳の成分が壊れてしまうので、熱湯や電子レンジで温めることはやめましょう。

■搾乳の保存について

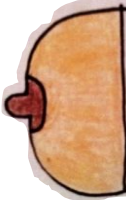
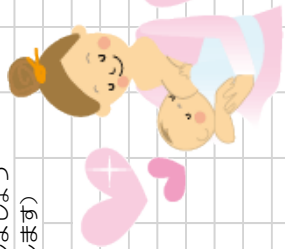
室温（19～26℃）4時間

冷蔵（4℃以下）72時間

冷凍（-18℃～-20℃）3ヵ月…市販の冷凍母乳パック使用

清潔に扱った場合なので、家庭の冷蔵庫で保管する場合はなるべく早めに使用しましょう。

※参考文献：「母乳育児支援スタンダード 健康な乳児」より

おっぱいの変化						
当日						
	1	2	3・4	5・6～		
おっぱいの 状態						
	- 張らない - 圧してにじんたりにじまなかったり	- 張らない - にじむ - たらり ↓ 授乳しても楽になることは少ない。	- 張っている (熱い、痛い、かたい) - ぼたぼた - 張り(少し熱い、重い感じ など) - ピュー	- 張っている!! (熱い、痛い、しこりがある、眠れない) - 乳首までかたくむくんだりする。 - 乳首がのびない	- 張るが、飲ませれば楽になる。次の授乳あたりにまた張ってくるようになる。 - 片方授乳、搾乳すると、反対からも出ている。	
おっぱいの ポイントと 心得	- 頻回直母をしましょう。 - 出なくてあたりまえの時期です。 - 赤ちゃんの吸う刺激が母乳の分泌を促します。 - 赤ちゃんは夜型、おっぱいも夜型 - 成熟して産まれてきた赤ちゃんは、2～3日までは自分自身の体にたくわえられたもので生きていきます。 - 乳頭ケア、トラブル予防のためラノリンの塗布をオススメします。 - 授乳回数が20回くらいになることもあります。 - 少ししか寝ないこともよくあります。 - 母は赤ちゃんと一緒にこまめに寝ましょう。	- もうひといき!! - 張りの感ほど量はお出ませんが、おっぱいか軌道にのってくるところ。もう半日～1日くらいすると出てきます。 - 赤ちゃんの蓄えもそろそろなくなります。	- 張りへの対応 - 授乳しても張りが残って辛い時は少し楽になる程度しばらく様子。 ※しほりすぎるとますます張りますので注意! - 乳首も傷がつきやすいのでマッサージしてほぐしてから授乳しましょう。 - 放っておいてもよくなりません! - 熱感がひどい時は冷やしましょう(アイスノンを買います)	- 順調! - 一部がしこりになってもいいが確認しましょう。 「泣いたら飲ませる」を繰り返しましょう。		
		- 吸われて痛い時は…… - 浅くくわえさせていませんか? →スタッフに授乳の様子を見せてください!	- ミルクの追加をオススメする時 - 低出生体重児(2500g以下) - 体重が産まれた時より10%ほど減ってしまった時 - 黄疸の値が高めの時 - おしっこ うちの間隔があいている時 - 脱水ぎみで口の中が乾燥している時 - 体温が高めの時(37.5℃以上が続く) 1日の体重増加が少ない時 - お母さんの血圧が高いなど、お母さんの体養が必要なとき			
さみしいな……	3時間ごとに搾乳をおこないましょう。					
NCU入院となったら…	しほりやすくなってきますが、しほりすぎには注意。 →分泌過多をまねきます。 搾乳器の使用についてはスタッフにお尋ねください。					

*変化には個人差がかなり大きいです。
*同じ日に産まれた人でも、産まれた時間によっても違ってきます。

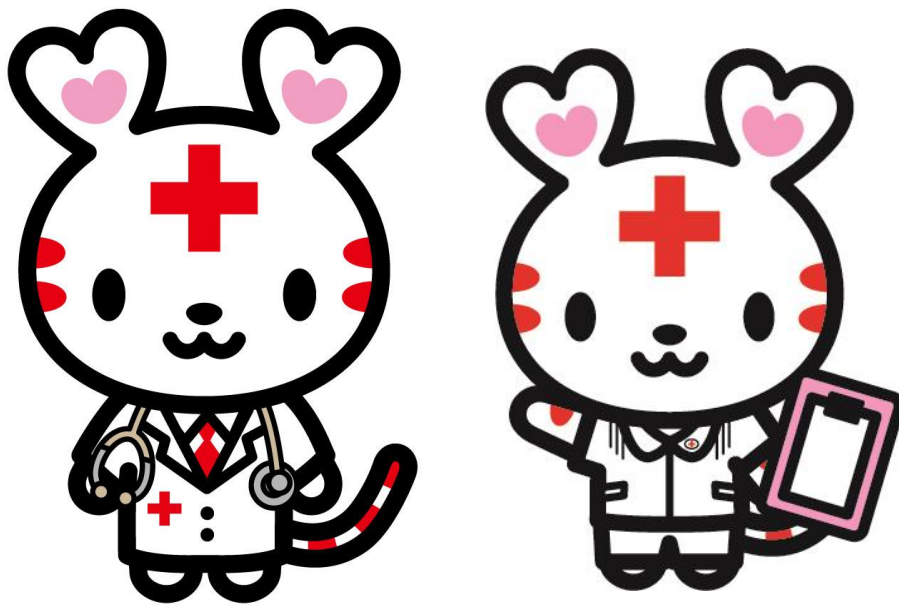
基 本 理 念

私たちは赤十字精神にもとづき、母児の生命と健康を守るために、母乳育児支援を実践します。

基 本 方 針

私たちは母乳育児を通じて、母子の愛着を深められるよう、お母さんの希望に寄り添った母乳育児を支援します。

1. 妊娠中から母乳育児の良い点とケアの方法について支援します。
2. 分娩後母子の早期接触を促し、早期授乳ができるように支援します。
3. 母乳分泌が順調に進むよう支援します。
4. お母さんと赤ちゃんが早くから一緒に過ごせるよう母子同室を支援します。
5. 新生児治療室に赤ちゃんが入院になった場合でも、搾乳などで母乳育児を行うための支援をします。
6. 母乳を与えられない状況においても、赤ちゃんとのスキンシップを通し、愛着形成を支援します。
7. 入院中だけでなく、退院後も母乳育児が継続できるよう、産後健診などで支援します。



母乳育児についての疑問や心配なことは、医師・助産師・看護師にいつでもご相談ください。