

# Q&A

## Q. 帝王切開の場合でも母乳育児はできる？

### A. 自然分娩と同様に母乳育児は可能です。

産後はできるだけ早く、赤ちゃんをそばに連れてきてもらい、添い寝をする形でおっぱいを口に含ませてみましょう。



## Q. おっぱいが大きい人の方が母乳の出が良い？

### A. おっぱいの大きさは母乳の出に関係ありません。

乳房が小さいと母乳をたくさん貯めておくことができませんが、その分赤ちゃんは新鮮なおっぱいを飲むことができ、分秘も良くなります。サイズが小さい人も自信を持って母乳育児に取り組んでください。

## Q. 良いおっぱいを出すために気をつけることは？

### A. 産後は健康的でストレスの少ない生活を心がけ、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

食生活を見直すことは家族の健康、赤ちゃんの将来の食習慣にも関わってきます。今から不足しやすいタンパク質や鉄分を摂るよう心がけましょう。

例えば…タンパク質は非妊時に比べて、授乳期は 20g 多く摂取する必要があります。ちなみに卵 3 個分にあたります。



# 授乳のポイント

## 1. 赤ちゃんが欲しがっているように感じたらあげましょう。

…指をしゃぶる、口を動かす、やわらかい声を出すなど泣き出す前のサインを見つけましょう。



## 2. リラックスした姿勢で赤ちゃんをお母さんの胸にグッと引き寄せて抱っこしましょう。

…お母さんと赤ちゃんのお腹が密着するように、腕全体で抱っこします。赤ちゃんの体がねじれたり、お母さんの体に力が入っていたりしませんか？

タオルで高さをつくるなどして、2人とも楽な姿勢を見つけましょう。



## 3. 赤ちゃんが口を開けるタイミングに合わせて、乳首を赤ちゃんの舌の上にのせ、乳輪までくわえさせましょう。

…頬を指でつつんとすると、赤ちゃんが大きくお口を開いてくれます。このとき乳首の先だけくわえさせると先吸いになってしまい、お母さんの乳頭が痛くなってしまいます。また、赤ちゃんもごくごく飲めません。深くくわえさせて、しっかり飲ませてあげましょう。



(しあわせ授乳サポート BOOK、ピジョン株式会社。)

\*\*\*\*\*  
授乳はお母さんと赤ちゃんのリラックスタイム！  
\*\*\*\*\*

# 母乳育児のすすめ



中塚研究室 育成プログラム

チームももたろう制作

〒700-8558

岡山県岡山市北区鹿田町 2-5-1

保健学科棟 2 階多目的室 I

TEL・FAX : 086-235-6538



## 母乳のメリット

いつも新鮮・適温・衛生的・経済的  
泣いたらすぐに授乳できる  
妊娠前の体重に戻りやすくなる



栄養たっぷり！  
脳の成長を促す  
赤ちゃんがアレルギーや病気にかかりにくくなる  
赤ちゃんのあごの力が鍛えられる



お互いへの愛着と信頼感を深める  
赤ちゃんもお母さんもリラックスする



## 母乳が足りているサイン

- 24 時間に少なくとも 8 回は母乳を飲んでいる。
- 母乳を吸うリズムは、母乳が出てくるとゆっくりになり、ごくごく飲み込む音が聞こえることがある。
- 赤ちゃんに活気があって、皮膚の状態も健康である。
- 授乳と授乳との間は満足している様子である。
- 24 時間に薄い尿で 6 ~ 8 回以上おむつがぬれる。
- 24 時間に 3 ~ 8 回の便をする。
- 授乳後におっぱいが軽くなる



(UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド、日本ラクテーション・コンサルタント協会訳。)

## 母乳のメカニズム

赤ちゃんがおっぱいを吸うと、その刺激で2つのホルモン（オキシトシンとプロラクチン）が働き、母乳が作られます。  
そのため赤ちゃんがおっぱいを吸わない時間が長いと、母乳は作れなくなってしまいます。



産後1日目 ほとんど出ません。  
産後2~3日目 お乳が張ってきます。  
産後4日目 おっぱいが出る量が増えます。  
産後9日以降 乳汁分泌が確立されます。

はじめのうちはあまり出ないよ！  
あせらずゆっくりね！

(パレナイタルケア 2009 年夏季増刊「母乳育児支援ブック」)

## 直接授乳ができなくても母乳育児は続けられます！

- 授乳の練習をしてみましょう。
- 母乳の量を増やすために搾乳をしてみましょう。
- 身体の栄養素を整えるためにバランスの良い食事をしましょう。
- 血行を良くするために冷え対策をしてみましょう。
- 赤ちゃんがうまく吸いつけない時は近くの助産師へ相談しましょう。



## 助産師はみなさんの味方です！

母乳育児はいいことがいっぱい！はじめは誰でも不安ですが、だんだん上手におっぱいを飲んでもらえるようになります。

母乳育児に向けて、妊娠中から心と身体の準備をしておきましょう。

困ったときは、お近くの病院スタッフや助産師に相談してみてください。

