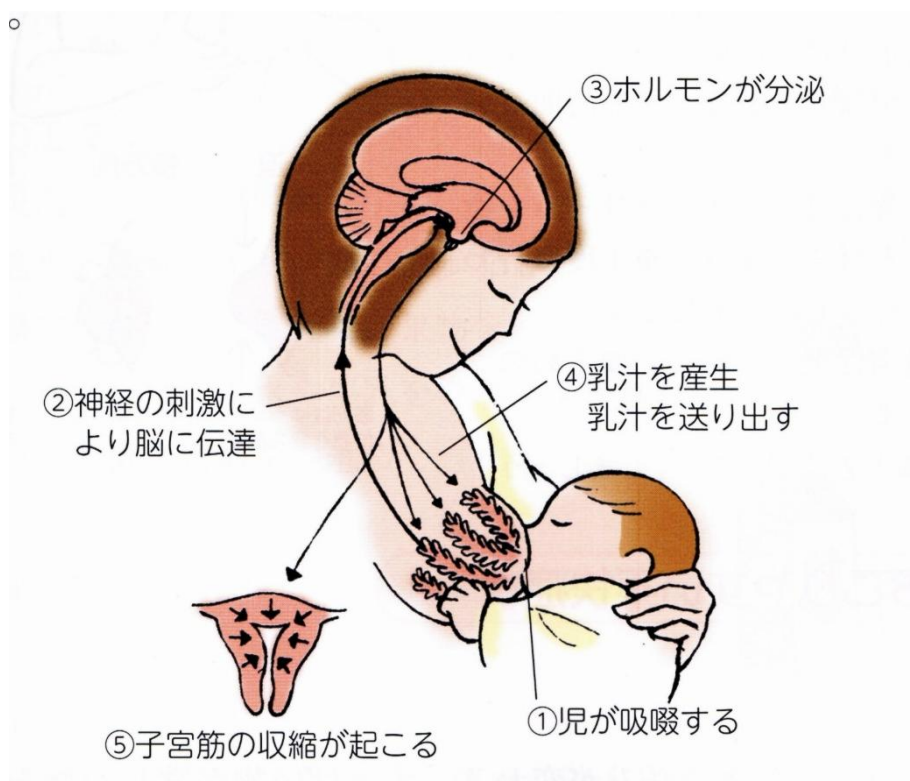


7 母乳育児の準備

(1) 母乳分泌のメカニズム

母乳は妊娠中から少しずつ作られています。胎盤からのホルモンが分泌をおさえています。出産が終わり、赤ちゃんがおっぱいを吸い始めると母乳が出るようになります。



(2) 母乳の利点

- ・ 乳児の成長・発達に対して、栄養学的に最適な栄養です。
- ・ 消化がよく、腸内細菌の発育を促します。
- ・ 赤ちゃんの免疫システムを強化する物質が含まれているので、さまざまな病気から守ってくれます。
- ・ いつでも適温・新鮮・清潔で、どこでも与えることができます。
- ・ 調乳や消毒などの手間が不要です。またミルクや調乳物品も不要なので経済的です。
- ・ 赤ちゃんの顎や頬の発達を促します。
- ・ スキンシップの機会となり、母子間の信頼感や情緒の安定を得ることが出来ます。
- ・ 子宮の収縮が促進され母体の回復につながります。
- ・ SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防につながります

(3) 妊娠中の手入れ

妊娠 12～18 週になると初乳が分泌されます。乳房の手入れを行う時期は、医師や助産師に相談してからはじめましょう。

★手入れの方法★

- ・乳頭は入浴時にやさしく洗い、清潔に保ちます。
 - ・体調の良い日の入浴時は、湯船につかりながら静かに乳頭・乳輪マッサージなどを短時間行います。
 - ・乳垢が見られるときには、ボディクリームを塗りながらやさしくとりましょう。
- ※1 度に行わず体調の良い日に行っていきましょう
- ・乳房全体の血液循環促進のために、ゆるめのブラジャーを着用しましょう。

注：お腹の張るときはすぐに中止しましょう！

