

4 母乳育児

(1) 授乳について

母乳は赤ちゃんのニーズに適した理想的な栄養源です。お産後 2、3 日するとおっぱいは張り始めます。赤ちゃんに吸われることが刺激となり母乳が出始めます。最初は時間を決めて授乳を行いますが、母乳が十分できるようになり、赤ちゃんの体重も増え始めたら、赤ちゃんが欲しがる時に、欲しがるだけ授乳するようにします。

横抱き



交差横抱き



脇抱き

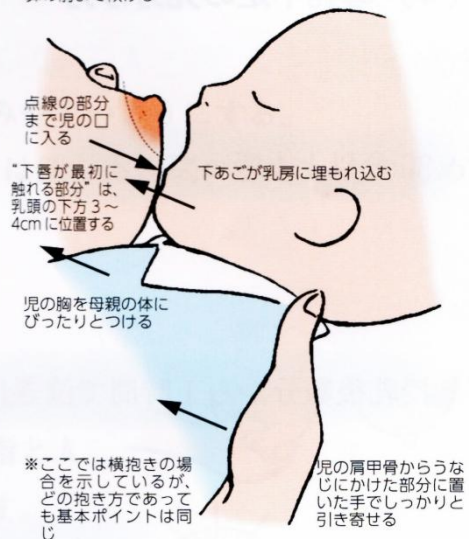


(2) 飲ませ方

- ①爪を短く切り、手を洗ってきれいにしましょう。
- ②飲ませる前に赤ちゃんのおむつを変えます
- ③母親がリラックスして授乳しやすい姿勢をとります（クッションなど使用し工夫します。）
- ④乳首を吸わせませ。赤ちゃんが大きく口を開けたら、新生児の舌が下方におりていることを確認し、唇がめくれて乳輪を唇で覆うようなイメージで乳頭をくわえさせませ。赤ちゃんの含みかたが浅いと、乳首が傷ついてしまします。
- ④排気（げっぷ）を出します。
1 回の授乳が終わったら、赤ちゃんの上体をまっすぐにして、背中を軽くたたか、さすります。

母親から見た図（左乳房からの授乳）

乳頭は児の上唇の上方、鼻の前まで傾ける
児の頭は後方に傾く



- ☆1 回の授乳では左右の乳首を吸わせ、20 分～30 分で終わるのが目安です。
- ☆約 2 時間～3 時間の間隔で、1 日 8～10 回以上は飲ませませしょう。
- ☆3 時間以上眠り続ける時は、おむつ交換するなど刺激をしてみませしょう。眠り続ける時はスタッフにお知らせください。
- ☆初めは慣れないため時間がかかることもありますが、焦らず穏やかな気持ちで行いませしょう。うまく吸わせられないときなどは、スタッフに声をかけてください。

(3) 補足について

1回に必要な哺乳量が足りない時は、糖水かミルク、または搾った母乳（搾乳）で補います。始めは糖水で補いますが、赤ちゃんの状態に合わせてミルクを補うこともあります。その時は事前に説明します。お母様の考えも尊重しますのでお知らせください。

例) 1回の哺乳量の目安 = (赤ちゃんの生後日数 × 10ml) ~ +10ml

生後3日目の赤ちゃんに必要な1回の哺乳量は30~40mlです。

お乳を左右5分2クール吸わせ、20g吸ってくれました。

補足は30~40ml — 20g = 10~20mlです。

(1回必要哺乳量) (直接母乳量)



<直接母乳量測定>

母乳量が増えてきたら目安として母乳の量を測ってみます。あくまで目安ですので、神経質にならないでください。

(4) 母乳不足の見分け方

30分以上も吸っている

眠りが浅く泣いてばかり

授乳後数分から1時間で泣き出す

便秘する

体重増加が良くない、又は減少する

☆泣いてばかりいる時は、抱っこをしたり、添い寝をしたり、お腹のマッサージをして様子を見ましょう。

☆手足が冷たくて泣いているときには、お母さんの手で包んであげるとスヤスヤ眠ることがあります。

☆お腹も満ち足りて、期限もよく眠っているときの状態をよく観察して知っておきましょう。



(5) 母乳育児にお薦めの食事

1) 穀物・水分を十分に取らしましょう

穀物は身体を保温します。パンや麺など油や塩分・添加物を含む食べ物より、お米がお勧めです。また母乳の88%は水分です。のどが渴いたら水分を補給しましょう。

2) さまざまな食品からバランスよく栄養を取らしましょう。

特に旬のもの、ビタミン・ミネラルの多い野菜、ごま、海藻類を多く取らしましょう。

(ごまはやさしい：ごま・まめ・わかめ・やさい・さかな・椎茸・いも)

3) 動物性脂肪の少ない食品を選びましょう

冷えると固まるような動物性脂肪の取りすぎは乳腺をつまりやすくし、トラブルの原因になります。

4) 甘いものと脂・油分は控えめに

脂っこいものや甘い物食べすぎは母乳の質を悪くし、赤ちゃんの湿疹や乳腺炎の原因になります。

(6) 搾乳

1) こんなときに搾乳します。

☆乳頭、乳輪部を柔らかくし、赤ちゃんが飲みやすいようにする。

☆乳首に傷があって直接授乳できない、または飲む力の弱い赤ちゃんのために、哺乳瓶にお乳を搾って飲ませる。

2) 搾乳方法

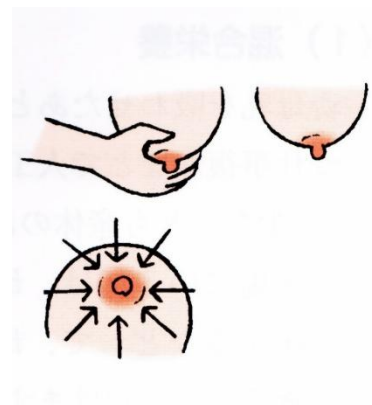
① 手を洗い、清潔な容器（哺乳瓶など）を用意します。

② 手のひらを乳房に当てて、乳輪部の外側を親指と人差し指で軽く押しながらリズムカルに搾ります。

注：同一部位だけでなく、さまざまな角度から押しましょう。

乳房をしごかないようにしましょう

直接授乳できない時もできるだけ3時間毎に搾乳しましょう。



3) 搾乳の保存方法

- ・冷蔵保存・・・24時間
- ・冷凍保存・・・1ヶ月

他の食品と接触しないよう搾乳の入った哺乳瓶や母乳パックはケースやタッパ一、保冷パックなどに入れてから保存しましょう。

注：☆温めるときは室温で自然解凍、37度未満のお湯で温めます。温度が高くなると成分が壊れてしまいます。

☆一度温めて使用しなかった、または飲み残したお乳は捨てましょう。

(7) 卒乳

子どもが自然におっぱいから離れていくまで授乳を続けることを「自然卒乳」といいます。赤ちゃんがそれぞれのペースで成長し、心身ともに準備ができたときに自分から母乳をやめていく、その時が自然卒乳ということになるでしょう。それまでゆっくり母乳育児を楽しみましょう。

5 混合栄養と人工栄養

さまざまな理由で母乳を与えられない場合は、混合栄養か人工栄養に切り替える場合もあります。

(1) 混合栄養

☆母乳を吸わせたあと、不足分をミルクで補います。

☆仕事復帰などで人工栄養にする場合は、すぐ切り替えないで、1~2ヶ月間は(少なくとも産休のある間)母乳を与えるようにします。

☆職場にいる間は、母乳を母乳パックで冷凍するなどして、母乳の分泌量が維持できるように心がけます。

(2) 人工栄養

<調乳器具>

哺乳瓶・乳首・ミルク・消毒用物品



<調乳の順序> : ①器具をよく消毒しておく。

※消毒方法は様々です。自分が使いやすい物を選びましょう。

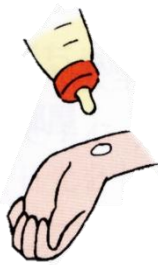
例) 消毒液使用、煮沸消毒、電子レンジなど



②手をよく洗う。

③ミルクの量を正確にはかり哺乳瓶に入れる

④哺乳瓶に必要量の約 2/3 のお湯（一度沸騰して冷ましたお湯:70度以上）を入れる。



⑤哺乳瓶を軽く振ってミルクを溶かし、必要量までお湯を加えて再びよく溶かします。

⑥乳首をつけ、体温程度（40度前後）にさます。（哺乳瓶を流水にあてるか、冷水の入った容器に入れて軽く振る）

腕の内側にミルクを落として、熱くない程度にして飲ませる。

☆お母さんが「母乳で育てたい」という希望を持っていれば、混合栄養、人工栄養から母乳に移行することはできます。乳首を赤ちゃんに吸ってもらい刺激を与えることから始めましょう。不安なことは産婦人科外来までご相談ください。