

産後2週間を過ぎたママのための

# 授乳のギモン 解消ガイド

飲ませ方あってる？

母乳がいいの？

ミルクがいいの？

ママの体のケアは？

欲しがるときに、欲しがらだけ。  
それが授乳の基本です。





## 母乳はママと赤ちゃんの共同作業で作られます。

母乳は、乳房から出した量だけ作られる仕組みになっています。ちょうどいい量の母乳を作るには、赤ちゃんが欲しがる分だけ授乳し続けることが大切です。授乳間隔を空けて乳房に母乳が溜まっている状態にしていると、ちょうどいい量が作られなくなります。搾乳をして母乳の分泌を促しましょう。片方の乳房だけから授乳をすると、もう一方の分泌が減ってしまうこともあるので、気をつけましょう。

## 母乳育児は赤ちゃんにも、ママにもいいこといっぱい。

母乳には、赤ちゃんを病気から守る免疫物質や酵素やホルモンなどが含まれています。また、母乳は消化が良く、赤ちゃんの脳や体の発達に適した配分になっています。母乳育児はママにとってもいいことがあります。



### 赤ちゃんにとっていいこと

- 乳幼児突然死症候群の発症率の低下
- 将来の糖尿病の発症リスクの低下
- 小児期の肥満の低下



### ママにとっていいこと

- 子宮の戻りを促す
- 体重を早く戻す
- 生理の再開を遅らせる

## 授乳スタイルはひとつではありません。

母乳で育てるのがいいのか、育児用ミルクも使った方がいいのか、迷っている方も多いのではないのでしょうか。結論を言えば、どちらでも大丈夫。赤ちゃんは元気に育ち、愛情はしっかり伝わります。



# いいフォームでスムーズ授乳

## ママの体勢

授乳は、昼夜問わず1日何回も行うため、肩の力を抜いてリラックスした快適な体勢であることが大事です。座っていても寝ていても、立っていてもOKですが、背中がゆがんでいると、背中や腰に負担がかかるので、気をつけて！

### 負担が少ないレイドバック法

1. 体全体で支えられるクッションや、ソファ、座椅子などを用意し、あまり角度がつかないくらいで、頭まで支えられます。
2. 赤ちゃんをおなかの上に乗せるようにし、おっぱいを吸ってもらいます。この時、赤ちゃんの首が横を向かないように注意して。



※ 人によってフィットする角度が違うので、少しずつ角度を変えて、丁度いい体勢を見つけましょう。また、赤ちゃんによってはこの体勢が好きではないこともあります。赤ちゃんが好む体勢を探しましょう。

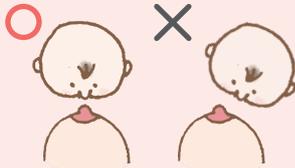
## 赤ちゃんの抱き方

大事なのは赤ちゃんの体勢！

### 4つのポイント

#### Point 1

赤ちゃんの鼻と乳頭が向かい合う位置にする。



#### Point 2

赤ちゃんの体全体がお母さんの方を向いて、密着している。

#### Point 3

赤ちゃんの頭と体は一直線。首がねじれたり、うつむいたり、のけぞったりしない。



#### Point 4

手は赤ちゃんの頭と肩を、腕で体全体を支える。



4つのポイントを押さえたら、あとはママと赤ちゃんが楽なポジションで。

フットボール抱き



横抱き



たて抱き



## 泣きだす前に「おっぱい欲しい！」サインを感じて！

赤ちゃんが泣くのはお腹がすいたサインのひとつですが、生まれてすぐの赤ちゃんは、泣いてから授乳しようとする、みるみるうちに泣き疲れて眠り込んでしまい、授乳しそびれてしまうことも。泣きだす前に、「おっぱい欲しい！」サインを読み取りましょう。



### おっぱいが欲しい時の赤ちゃんのサイン



手を口に  
持っていく



手や足を  
握りしめる



舌を出す



おっぱいを吸うように  
口を動かす



口でおっぱいを  
探すしぐさ



体をもぞもぞと  
動かす



クーハーというような  
柔らかい声を出す



## パパも授乳できます。

- 温度は人肌程度
- 育児用ミルクの濃さは説明書通り
- 搾乳した母乳を哺乳瓶であげることができます
- 乳首を深くくわえさせます
- 飲み終わったらゲップさせます



哺乳瓶は毎回  
消毒を…

## 赤ちゃんが欲しがる時に、欲しがるだけ。

生後数日の赤ちゃんは、とても頻繁に母乳を欲しがります。欲しがる時に欲しがるだけあげましょう。まずは片方のおっぱいをじっくり飲ませて、まだ欲しがったら反対側から授乳します。

足りてるのかな？と不安になることもあるかもしれませんが、体重がちゃんと増えていれば大丈夫です。

### 頻度や時間等の目安

(赤ちゃんによっても、タイミングによっても異なります)

- 授乳回数：1日8～12回以上
- 授乳間隔：数分～5時間程度
- 授乳にかかる時間：数分～30分程度
- 一回で飲む量：20～150g

育児用ミルクの場合も、赤ちゃんによって授乳量は異なるので、回数よりも1日に飲む量を中心に考えます



### 赤ちゃんが十分に飲めているサイン

- 1日に少なくとも8回授乳している、飲みたいだけ飲んでいる
- 肌に張りがあって、いきいきとした元気な様子
- 1日に色の薄い尿で5～6枚おむつが濡れている

## おっぱいが痛くなったら。

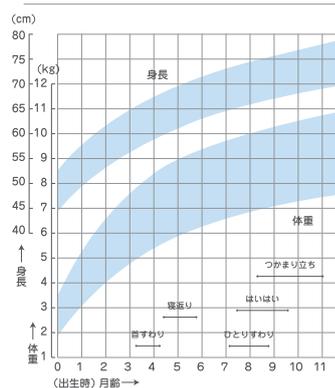
産後のおっぱいのトラブルとして、乳頭損傷（乳首が切れること）や乳腺炎が聞かれます。乳腺炎には、母乳のうっ滞によって炎症がおこるうっ滞性乳腺炎（うつ乳）と、うっ滞性乳腺炎が悪化して細菌が感染した化膿性乳腺炎があります。適切な対処で改善するので、慌てずに、以下の対応を取ってみてください。

	乳頭損傷	うっ滞性乳腺炎	化膿性乳腺炎
おきやすい時期	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後早期の授乳に慣れていない時期に多い。	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後3～4日目以降に発症することが多い。	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後2～3週間ごろに発症することが多い。
症状	授乳時や触れた時に感じる、乳頭の痛み、傷。	（通常、片方の）おっぱいに痛みを伴う張りがおこり、母乳がうっ滞している部分が硬く触れる。	（通常、片方の）おっぱいの硬く張っていた部分が赤くなって激しく痛む。発熱し、だるさを感じるなど体調も悪化。
原因	赤ちゃんがうまくおっぱいに吸着できていないことによって生じる乳頭の傷。	母乳が乳腺の中に溜まることによって生じる炎症。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 授乳間隔が空きすぎた</li> <li>● 赤ちゃんのおっぱいへの吸着がうまくいかず、母乳が上手に飲み取れなかったなど</li> </ul>	乳腺に細菌が感染して生じる炎症。
対処法	赤ちゃんが飲みやすい授乳の姿勢（ポジション）になっているか気をつけ、おっぱいのくわえ方を確認してみましょう。特に、深くくわえているかをチェックしましょう。	まずは赤ちゃんのポジションや吸着を確認し、赤ちゃんが上手に飲めているかを確認してみてください。 その上で、以下の方法を試しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不快感がとれる程度に軽く搾乳をする</li> <li>● 休息を十分にとって頻回授乳をし、授乳間隔を空けすぎない</li> <li>● 症状がひどい場合は、鎮痛薬が処方されることがあります</li> <li>● 乳房マッサージによって、おっぱいの血行を改善させ、乳管の開通をよくします</li> </ul>	化膿性乳腺炎は抗菌薬による治療が必要になりますので、疑われた場合は医師の診察が必要です。 温めるのと冷やすのとどちらがよいか、乳房マッサージをしたほうがよいか、授乳を続けても大丈夫か、授乳する場合はどちらのおっぱいから授乳し始めるのがよいか、担当医に相談しましょう。

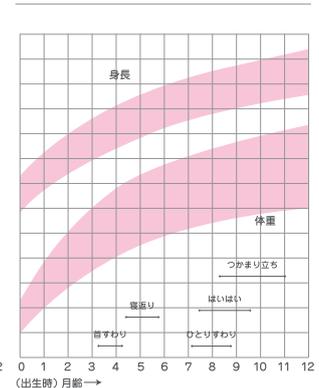
## 赤ちゃんの発育

新生児期から生後数か月は体が急成長する時期で、生後半年で生まれた時の体重の2倍以上に成長します。順調に成長しているかを確認するには、母子健康手帳の「成長曲線」を利用しましょう。成長曲線の色をついた帯は大まかな発育の目安を示しています。この帯が示すのは、あくまで多くの赤ちゃんが帯の範囲で成長しているということ。帯の中に入っていることが大切なのではなく、その赤ちゃんなりの発育のペースで曲線のカーブに沿って成長していることが大切です。

男の子 乳児身体発育曲線



女の子 乳児身体発育曲線



## 搾乳で母乳を有効利用しましょう。

### どんなときに搾乳するの？

- おっぱいが張っていて赤ちゃんが吸いづらい場合に、授乳の直前に乳首をほぐす程度に。
- 赤ちゃんが直接おっぱいを吸えないとき。
- ママの仕事復帰や外出などで授乳間隔が空くときなど。

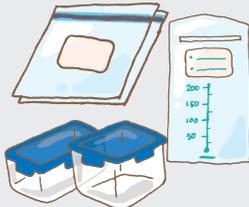
### 保存はどうすればいいの？

保存の仕方によって、どれだけ栄養が保てるか、感染を防げるかが変わってきます。

搾乳前にはきちんと手洗いをしましょう。



- 容器には、密封できる蓋のついたガラス製または硬質プラスチック製のもの、食品冷凍用の厚めの袋、搾乳パック(専用の袋)が適しています。
- 容器に入れる母乳は赤ちゃんが1回に飲みきれぬ程度がおすすめです。解凍するのも楽ですし、無駄にしないくすすみます。



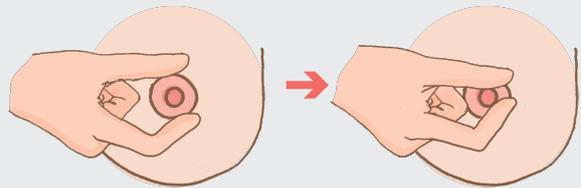
保存方法	温度	家庭での保存期間
室温	25℃以下	4時間
冷蔵	4℃以下	3日以内
冷凍	マイナス18~20℃	6か月以内

### どうやって搾乳するの？

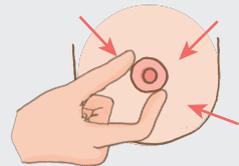
できるだけ、リラックスした状態でいきましょう(母乳が出やすくなります)



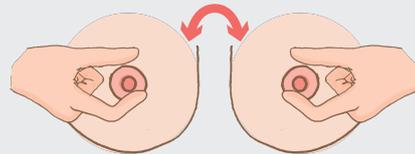
- 1 親指を乳房の上側、人差し指を下側になるように、乳頭から少し離れた乳輪あたりに添え、指で圧迫したり力を緩めたりを数回行います。



- 2 母乳の出がゆるりになったら圧迫する場所を変えます。色々な方向から圧迫します。



- 3 搾乳により母乳が再び出始めたら、左右を入れ替ながらくり返して搾乳します。



\* 痛みを感じない程度の圧力で搾乳しましょう。上記のポイントを確認してみてください!

## 乳頭混乱ってなに？

哺乳瓶に慣れた赤ちゃんは、おっぱいから飲むのを嫌がることもあります。これを乳頭混乱と言います。母乳が出ていないわけでも、おいしくないわけでもありません。おっぱいから母乳を飲むことに少し違和感を感じているだけです。嫌がったら無理強いせず、あやしたりして機嫌がよくなるのを待ちましょう。(哺乳瓶を使ってもおっぱいを嫌がらない赤ちゃんもいるので、個人差も大きいです)

### このような方法をとることもできます

- 搾乳や育児用ミルクを飲ませる時には、スプーンやカップなど哺乳瓶以外の方法を試してみる
- 赤ちゃんが眠い時にあげてみる。だっこしたり歩いてゆらゆらしながら授乳してみる
- 直接おっぱいから授乳する回数を増やしてみる
- 赤ちゃんが飲み取れなかったときは搾乳をして、分泌を維持する





## 授乳中でも 食事制限はいりません。

母乳の質や量は、ママの食事内容の影響を受けないことがわかってきています。また、食べ物で乳管が詰まるという話にも、根拠はありません。ママは普段より多くのエネルギーや栄養素を必要としています。不足しがちな魚、大豆製品、野菜、果物、乳製品などを加えてさまざまな種類の食品を食べましょう。

授乳中のママの食事の内容を制限しても、赤ちゃんのアレルギー予防には効果がないこともわかってきています。

## 災害時のために、備えておきたいこと

### 母乳で育児をしているママは

被災時のストレス等で一時的に母乳が出にくくなることもあるかもしれませんが、できるだけリラックスして授乳を続けていれば、すぐにもとのように出てきます。また、お母さんが食事で見られる栄養バランスが一時的に悪くても、母乳の栄養には影響はありません。災害時だからといって育児用ミルクを使ったほうが良いということはないので、母乳が出るようであればこれまで通り母乳育児を続けましょう。



### 育児用ミルクを使っているママは

“もしも”に備えて、育児用ミルクは多めに備蓄しておく心安心です。また、常温で保存が可能な“乳児用液体ミルク”は、調乳の手間がなく、消毒した哺乳瓶に移し替えてすぐに飲むことができるため、水・燃料等を使わずに授乳することができるので、心強い備えになります。使用する場合には、製品に記載されている賞味期限や使用方法を必ず確認しましょう。

(育児用ミルクをあげる際の注意点)

- 調乳でペットボトルの水を使用する場合は、赤ちゃんの腎臓への負担や消化不良などを生じる可能性があるため、硬水(ミネラル分が多く含まれる水)は、可能なら避けましょう。
- 哺乳瓶の準備が難しい場合は、紙コップや衛生的なコップなどで代用します。残ったミルクは廃棄しましょう。



## ほとんどの薬は飲んでも大丈夫。

一般的に使われる頭痛・生理痛・花粉症の薬などは、授乳しながら飲めるものもあります。我慢をしてお薬を飲まないよりも、お薬を飲んでママの体調を安定させることが、赤ちゃんにとってもいいときもあります。多くの薬は母乳にも出ますが、その量は非常に少ないことが分かっていて、絶対に飲んではいけない薬は少ないです。



- 医師や薬剤師に「授乳中である」ことを伝えましょう。
- 薬を飲んだ後には赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

※眠り方や機嫌はどうか、発疹が出ていないか、下痢をしていないか、など。心配な様子がある場合には小児科を受診しましょう。

### ママのためのお薬情報

国立成育医療研究センターのページが開きます



## 家族や周囲の人のサポートが大事です。

生まれたばかりの赤ちゃんへの授乳は、出産後のお母さんにとっては大仕事。家事の分担を決めておきましょう。寝られる時にはできるだけ寝て、悩みを聞いてもらったり、助けてもらいましょう。お住まいの自治体にも産後ケアなど様々な支援制度があるので、相談してみましよう。

授乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの助産師や看護師、保健師に相談することができます。

## 問い合わせ先

〇〇市 〇〇部 〇〇室 〇〇課  
〇〇市〇〇〇〇-〇〇-〇〇 TEL:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇(代表) FAX:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇