

案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟

2012年2月号
VOL・166



まだまだ寒い日が続きますが、皆様お風邪などひかれていませんか？
中から、外からと身体をしっかり温めて、寒い冬を乗り越えましょう。
今回は、母乳についてお話ししたいと思います！！

母乳は

赤ちゃんにとってこんなに素晴らしい

- * 授乳や抱っこを頻回に受けることで母子の絆を深め将来の人間関係の基盤となる基本的信頼感を築きあげます。
- * 母乳には最適な栄養が含まれています。
- * 消化が良いです。
- * 母乳には、抗体・免疫因子・酵素・白血球などの免疫システムを強くするための多くの物質が含まれているので感染症にかかりにくいです。
- * DHA(不飽和脂肪酸)などを含み、神経発達にも良いです。

母乳は

お母さんにとってこんなに素晴らしい

- * 出産後の体の回復を早めます。
- * 肌と肌を触れ合っただけ授乳をしていると良く観察でき、より赤ちゃんの事を知ることができます。
- * 人工乳に比べて、経済的で準備に時間がかからず簡易です。
- * 分娩後、2カ月以上母乳育児を行った場合、閉経前の乳癌・卵巣癌・子宮体癌に罹患するリスクが低下するといわれています。

母乳育児は妊娠中からの準備が大切

母乳の分泌は、分娩を終えるとすぐに出るとされている方が多いのではないのでしょうか？
赤ちゃんが生まれてから、スムーズに母乳が飲めるようになるためには、頻回に赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらふ事と、赤ちゃんが吸いやすいおっぱいを妊娠中から準備しておく事が必要です。

あなたの乳頭はどんな形をしていますか？



多くの方は、乳頭は乳輪より突出していますが、陥没乳頭(乳頭がへこんでいる)扁平乳頭(乳頭・乳輪が同一面にある)巨大乳頭・短小乳頭と乳頭の形は人それぞれです。

赤ちゃんは、乳首を深くわえ込み舌を使って口の中に圧をかけて母乳を飲みます。そのためには、乳頭・乳輪の2cm以上の伸びが必要です。陥没乳頭や扁平乳頭の場合はマッサージ(『お産のしおり』のP.15~)を念入りに行いましょう。
* 陥没乳頭の場合、乳頭のへこんでいる所に垢が溜まりやすく炎症の原因にもなるので入浴時、お湯で洗い流しましょう。

妊娠中期:16週~

乳頭・乳輪部マッサージを行いましょう。乳頭・乳輪部を柔軟にし、赤ちゃんの吸いやすい乳頭にします。また、皮膚を丈夫にして亀裂を予防します。

妊娠中期:37週~

乳頭・乳輪部のマッサージに加えて乳管開通法を行いましょう。乳管を開かせます。また、乳頭・乳輪部を丈夫にします。自然な陣痛発来を促します。

マッサージの方法は『お産のしおり』のP.15~をご参照下さい。

注意

流産・早産の徴候のある方や、お手入れをしてお腹の張る方は控え、37週に入ってから行いましょう。

赤ちゃんにとって吸いやすいおっぱいとは？

乳頭・乳輪が軟らかく、伸びが良い。
乳管が開通していて、母乳の通り道ができている。

母乳で育てたいと思われるお母さんはたくさんおられると思います。母乳育児は、皆様のその気持ちと、妊娠中のおっぱいのお手入れから始まります。
外来相談室では、乳房を見させていただき、1人1人に合ったお手入れの方法をお話ししています。妊娠 16、28、36 週前後には、ぜひ相談室にお立ち寄り下さい。

母親学級のご案内

2月1日(前期) 8・22日(後期) 3月7日(前期) 14・28日(後期)

13:30~講堂 AB 産婦人科外来に予約ノートを用意しています(キャンセル不要)予約なしの当日参加も可能です。

編集担当 森田