



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
11月号 VOL223

寒さが身に染みる季節となりました。寒さも増し、夜間授乳も少し辛い時期になりましたが、授乳を頑張っている方もいらっしゃると思います。体をしっかり温め、寒い冬を乗り切りましょう。

今回は、母乳についてお話ししたいと思います！

赤ちゃんにとっての母乳の素晴らしさ

- ☆授乳や抱っこを頻回に受けることで母子の絆を深め人間関係の基盤となる基本的信頼関係を築き上げます
また、お母さんの体温・においを感じて心が落ち着きます
- ☆母乳にはタンパク質・ビタミン・水分などのたくさんの栄養素が含まれています
- ☆たくさんの栄養素・免疫成分が含まれているのでアレルギー・病気にかかりにくくなります
- ☆あごの筋肉が発達し、きれいな形に整い、発音もよくなります



お母さんにとっての母乳の素晴らしさ

- ☆お乳を吸う刺激によって妊娠前の体に戻そうとするオキシトシンというホルモンがでます
このホルモンによって子宮の戻りを良くし、産後の回復が早くなります
- ☆お母さんと赤ちゃんの肌と肌を触れ合わせて授乳をしているとより近くで赤ちゃんを観察できるのでさらに赤ちゃんのことを知ることができます。これにより愛着形成と乳頭を吸われることで母性が出てきます
- ☆ミルクに比べて経済的で、準備するものが少なく欲しがるときにすぐ授乳ができます
- ☆産後の急激な体重増加・減少を防ぎ、妊娠前の体重に自然に戻りやすくなります

妊娠中から母乳育児への準備を！！

皆様母乳は分娩を終えるとすぐ出るとお考えの方が多いと思います。しかしそういうわけではなく、出産後赤ちゃんに頻回にお乳を吸ってもらうことで母乳が出てきます。

☆お乳をきれいにしましょう☆

妊娠中から母乳がでることがあります。母乳が乳頭の先にたまって固まってしまう。乳垢をとってきれいにしましょう。35週頃からオリーブ油湿布やお風呂に入った時に洗いましょう。

※お産のしおり p13 に記載しています

☆お乳を締め付けない☆

乳腺を発達させるにはお乳をしめつける下着ではなくノンワイヤーの下着にしましょう。また乳頭も服の摩擦で皮膚が強くなり丈夫になります。

☆お乳をマッサージしましょう☆

妊娠後期：36週～

乳頭・乳輪のマッサージを行いましょう

赤ちゃんは乳輪から舌でしゃぶるので乳輪を柔らかくしましょう。

5分程度マッサージすることで乳頭・乳輪を丈夫にするだけでなく、陣痛を促すホルモンが出るので自然な陣痛発来を促します

方法：乳輪の部分に指3本を当てて色々な方向からマッサージしていきましょう

注意点：切迫早産と先生から言われている方、お腹が張りやすい方は妊娠36週を過ぎてからにしましょう

母乳で育てたいと思われるお母さんはたくさんいらっしゃると思います。自然の力を信じて母乳育児を楽しみましょう。

妊娠16週、28週、36週前後の方はお乳の状態を見ているので必ず相談室へお越しください。

母親学級のご案内

場所：講堂 AB 時間 13:30～

H28年 12月7日(前期) 14日(後期) 21日(後期)

H29年 1月4日(前期) 11日(後期) 25日(後期)

産婦人科に予約ノートを用意しています。

予約なしの当日参加も可能です。



編集担当：松金

