

もうすぐ出産するママのための

# 授乳スタート ガイド

ドキドキ授乳から、スクスク授乳への2週間

生まれてすぐの  
赤ちゃんの田舎は  
サクランボくらい。



最初の母乳は、  
ちょっとしか出なくても大丈夫。

出産後2~3日の母乳が出る量はごくわずかですが、  
生まれてすぐの赤ちゃんの胃はとっても小さいので、それで不足することはまれです。



初乳は、特別！

出産後2~3日の間に分泌される母乳を“初乳”といいます。ほんのちょっぴりの初乳にはたくさんの免疫物質が含まれており、お腹の中から出てきたばかりでまだ病原体や菌に触れていない赤ちゃんを守ってくれる特別なものです。



## 母乳はママと赤ちゃんの共同作業で作られます。

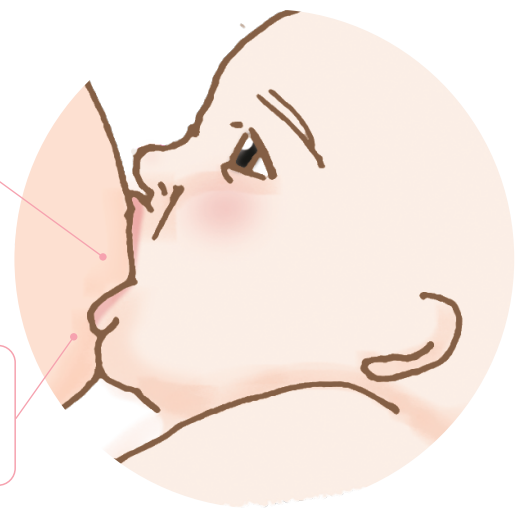
ママが赤ちゃんに触れ合ったり、赤ちゃんがおっぱいを吸ったりする刺激で母乳に関わるホルモンが上昇し、母乳が作られます。できるだけ長い時間触れ合い、赤ちゃんが欲しい時に欲しいだけ飲むことで、母乳の分泌が増えてきます。

### うまく飲めるおっぱいの含ませ方。

ママが痛みを感じたり、飲ませている時にチュッチュッと音がするのは浅い飲み方です。赤ちゃんの口の端っこにママの指を入れて乳首を離させ、やり直してみましょう。赤ちゃんがおっぱいを欲しがって、あ〜んと大きな口を開いたタイミングで、乳頭から乳輪あたりまで口の中に含ませましょう。

口が大きく開き、唇が外側にめくれている

下顎がおっぱいについている(埋もれるくらい)



## 出産前にお医者さんや助産師さんと相談しておきましょう

### 生まれてすぐの赤ちゃん和妈妈のコミュニケーション 早期母子接触 (Skin to skin contact)

- 出産後できるだけ早く始める
- 赤ちゃんをしっかり拭き、裸のままママの胸に置く
- 赤ちゃんに温かい毛布などをかける
- ママは両手でしっかりと赤ちゃんを支える

ママと触れ合うことで赤ちゃんは

- 子宮外の生活への適応の助けになる
- 心拍数・呼吸数・体温・血糖値が安定
- 泣きの時間が減る
- おっぱいを見つけて吸うことを覚える

赤ちゃんに触れ合うことでママは

- 子宮の収縮を促す
- 産後の痛みを和らげる
- 赤ちゃんが出すサインに気づきやすくなる



生まれてすぐの赤ちゃんは、状態が急変する可能性があるため、医師や助産師のサポートのもとで行うことが大切です。施設によって実施の方針が異なるので、出産前に相談しておきましょう。

## 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。



## 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もできます
- 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…



## 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

## 赤ちゃんが欲しがるときに、欲しがってだけ。

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。欲しがるときに欲しがってあげましょう。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けば大丈夫です。

### 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んでいるサイン

まずは、赤ちゃんの様子に注目しましょう。おしっこの回数もよい目安になります。

- 肌に張りがある、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
- 1日に少なくとも8回授乳している、飲みただけ飲んでいない



## 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
- 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





# 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、椅子などを用意し、あまり角度がつかないくらいで、頭まで支えかけます。
2. 赤ちゃんをおなかの上に乗せるように、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。

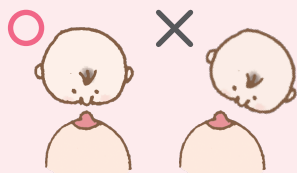
## 赤ちゃんの抱き方

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、うめいたり、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



## 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日目を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、以下の方法を試みましょう。 <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。

## 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、相談してみましょう。



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