



「この子のいのちを守る母乳……
あなたが生まれたら、」



どうかいっぱい飲めるように、
ママとみんなで支えてあげるね



母乳育児は、お母さんと赤ちゃんの共同作業

出産後、すぐにはじまる育児だから、
今から知っておきたい——

昔から母親たちが自然に営んできたコツ
科学的にも裏付けされているコツ

赤ちゃんと自分の力を信じて



1 産後すぐから



出産直後、肌と肌の触れ合いをすることで、赤ちゃんはお母さんのおっぱいを探します。待っていたら、胸にたどり着き、乳房に吸いつきます。赤ちゃんは生まれて最初にその一滴を飲むことで母乳から高い免疫力をもらいます。また、産後すぐのこの赤ちゃんからの刺激が、母乳をつくる助けになります。

2 欲しがるだけ

赤ちゃんは自分の成長に必要な母乳の量を知っています。赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけあげることで、母乳は赤ちゃんの必要量作られます。また、飲み始めと後の方では成分が変わります。赤ちゃんが自分から離れるまであげると、十分な栄養もとることができます。

医学的に必要がないのに母乳以外のものを与えて赤ちゃんの空腹や吸いたい欲求を満たしてしまうと、それだけ母乳のつくられる量が減ってしまうので注意。

3 早めのサイン

口をパクパクさせたり、手を口に持ってきたりしたら、母乳を欲しがっている早めのサインです。泣くのは遅めのサイン。

早めのサインに気がつくことで、赤ちゃんが大切なエネルギーを消費しなくてすみ、また、飲ませるのも楽になります。これらのサインに気がつくためにも、出産後すぐからの昼も夜も母子同室が理想的。



4 抱き方と含ませ方

赤ちゃんがじょうずに母乳を飲めるよう助けるコツに、飲ませる際の抱き方と乳房の含ませ方があります。

抱き方には色々ありますが、共通するコツは、お母さんのお腹に赤ちゃんのお腹を「ぴったり」と寄せて、赤ちゃんの頭の後ろと背中とお尻とが、「一直線」になるように、赤ちゃんを支えることです。



含ませ方のコツは、「深く」乳房を含ませることです。乳首だけを吸わせようとすると、浅くなってしまいます。赤ちゃんが深く吸いつくことができると、必要な量が飲みとりやすくなります。また、お母さんの乳房の痛みなどのトラブルが生じにくくなります。

5 仲間や相談先を探す

母乳は、プロラクチンとオキシトシンというホルモンの力で出ます。

オキシトシンはリラックスをしていたり、自信があるときにでるホルモンです。

自分の気持ちや選択を尊重してくれるパートナーや仲間、相談先があると、精神的に支えられます。

また、赤ちゃんの成長段階や、自分の状況に合った必要な情報と支援を得られるかもしれません。



産院や相談先を探すとき



産院を選ぶ・要望を伝える

母乳育児を希望する場合は、早期からの肌と肌の触れあいや母子同室の支援をしてくれる産院を選択することが勧められます。

そのような方針のない産院の場合は、以下の厚生労働省が産院に勧めている支援を参考に、産院に自分の要望を伝えたり、スタッフと話し合ったりする方法もあります。



厚生労働省の「母乳育児の支援を進めるポイント」



[妊娠中から]

(1) すべての妊婦さんやその家族とよく話し合いながら、母乳で育てる意義と方法を教えましょう。

[出産後から退院まで]

(2) 出産後はできるだけ早く、母子がふれあって母乳を飲めるように、支援しましょう。

(3) 出産後は母親と赤ちゃんが終日、一緒にいられるように支援しましょう。

(4) 赤ちゃんが欲しがるとき、母親が飲ませたいときには、いつでも母乳を飲ませられるように支援しましょう。

[退院後には]

(5) 母乳育児を継続するために、母乳不足感や体重増加不良などへの専門的支援、困ったときに相談できる場所づくりや仲間づくりなど、社会全体で支援しましょう。

(「授乳・離乳の支援ガイド」(2007年) p.17より)

相談先を知る



妊娠中から、授乳中のお母さんや仲間と出会うことで、出産や授乳にむけて心と環境の準備を行うことができます。そのような場を提供する、歴史の長い団体の一つに、ラ・レーチェ・リーグがあります。

NPO法人 ラ・レーチェ・リーグ日本 <http://www.lljapan.org/>

“母乳で育てたいお母さんを支援する”母親によるボランティア団体。妊娠中の女性や、授乳中のお母さんが集まる場が全国・世界各国にあります。仲間を得たり、相談料無料で電話相談にのってもらえます。



NPO法人 日本ラクテーション・コンサルタント協会 (JALC)

母乳育児Q&Aがあります。職場復帰と母乳育児の項には政府による保育所に対する指針も紹介されています。 http://www.jalc-net.jp/FAQ_TITLE.html

作成：本郷 愛実 イラスト：TOMO MIURA

監修：大山 牧子 (新生児科医)、多田 香苗 (小児科医)、沢潟 裕子 (ラ・レーチェ・リーグ日本)