

3. 赤ちゃんの栄養

赤ちゃんは産まれたときから母乳(ミルク)を飲む力を持っています。とは言っても吸うタイミングと呼吸のタイミングを合わせたり、吸ったりすることは、産まれたときから完璧にできるわけではなく、だんだんと上手になってきます。

1) 母乳について

(1) 母乳について

●赤ちゃんにとって

- ・栄養的に優れている
- ・病気になりにくい
- ・アレルギーをおこしにくい
- ・飲みすぎをコントロール

●お母さんにとって

- ・乳がんを防ぐ
- ・マタニティブルーになりにくい
- ・産後のシェイプアップ
- ・母体回復

●その他

- ・経済的で便利
- ・ごみが出ない
- ・災害時、緊急時にもすぐ授乳出来る

(2) 母乳の出る仕組み

①母乳分泌が増加し、確立するまでは、ホルモンの働きが密接に関係しています。

●プロラクチン

- ・母乳の出をよくする
- ・母性を育てる

●オキシトシン

- ・子宮収縮を促す
- ・乳汁を送り出す
- ・気持ちを穏やかにし、子どもをかわいいと思う気持ちを促進する
- ・赤ちゃんに吸ってもらうことで分泌促進される

②母乳分泌が確立してからは、授乳回数が多いほど乳汁産生が多くなります。

産後 10 日頃からは、赤ちゃんが飲んだ母乳の量によって母乳が作られる量が調節される仕組みが中心になってきます。赤ちゃんが飲む回数が多いほど、その後の母乳の出がよくなっていきます。

2) 母乳のあげ方

(1) 赤ちゃんの姿勢のポイント

- ①赤ちゃんの耳、肩、腰が一直線でねじれていない
- ②赤ちゃんの身体がお母さんの身体に密着している
- ③赤ちゃんの頭や肩だけでなく全身を支える
- ④赤ちゃんの鼻と乳頭が向き合っている

(2) 母乳をあげる人の姿勢

1日のうちに何時間も費やすので、リラックスできる姿勢で授乳することが重要です。



〔井村真澄,本郷寛子(2013). 母乳育児. 我部山キヨ子, In. 武谷雄二(編). 助産学講座 6 助産診断・技術学Ⅱ [1]妊娠期, pp278-279.

医学書院より一部改変.〕

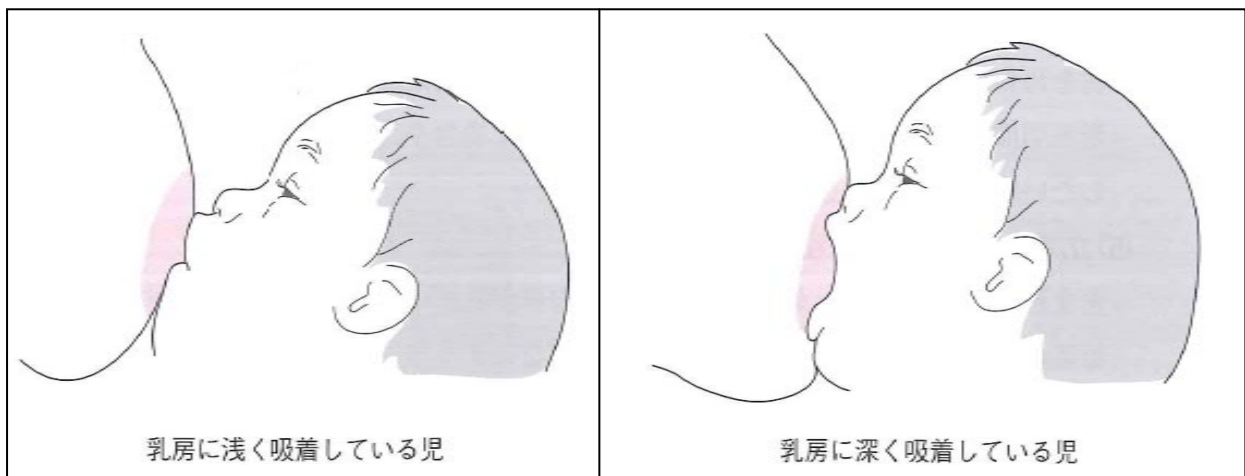
●添い寝が勧められない場合：お母さんがタバコを吸っている、飲酒や服薬をしている、非常に疲れていて赤ちゃんに応えることができない、非常に肥満している、動きが制限されている場合は、赤ちゃんの安全が守られず危険なので添い寝は避けましょう。長いすやソファ、肘掛椅子でうっかり寝てしまうのも大変危険な場合があります。

(3) 乳房の含ませ方

①赤ちゃんをしっかり自分の身体に密着させて抱き、頭を少しだけ後ろに傾けさせる

②あごと下唇を乳房に触れさせて、赤ちゃんが乳房と乳頭を探すのを待つ（下唇が最初に触れる部分は、乳頭の3～4cm下あたり）

- 赤ちゃんが自然に吸いだすことも多いですが、乳房を支えてサポートすることもできます。
- 乳房を支えるときは、赤ちゃんの口の向きに合わせてお母さんの手をC字かU字の形にして支えます。
- 自分の口より大きなハンバーガーを食べるときのステップを思い出して、赤ちゃんが乳輪まで深く含めるようにサポートしてみましょう。
- 赤ちゃんの方にお母さんが移動するのではなく、赤ちゃんを引き寄せるようにしましょう。



[井村真澄 (2015). 授乳支援の基礎. NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会(編). 母乳育児支援スタンダード. p168. 医学書院.]

③痛みを感じる場合ははじめからやり直す

赤ちゃんの口の端からやさしく指を入れると赤ちゃんが乳房から離れます

(4) 母乳をあげるタイミング

- 赤ちゃんが欲しがったらいつでもあげる（1日8～15回くらい授乳することになる）
- 口をパクパクさせたり、手を口に持ってきたら母乳を欲しくなってきたサイン
- 泣くのは遅めのサイン（舌があがって乳房に吸い付くのが難しいこともあるので、まずなだめてからあげる）
- 眠ってばかりいる赤ちゃんは毛布をとり、話しかけ、抱っこしたり手や足のマッサージをして起こしてからあげる

3) 母乳についての心配ごと

(1) 母乳が足りているか心配になるとき

母乳は飲んでいる量がよく分からず、飲ませてもすぐに泣く赤ちゃんもいて、母乳不足を心配することがありますが、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線にそって体重が増加していれば、心配はないでしょう。

①母乳をあきらめてしまいやすい時期

生後2、3週間目と6週間目、3か月が多いようです。この時期は赤ちゃんの急成長期であり、授乳回数が増えるため、母乳が足りなくなったと感じてしまう人が多いようです。また、赤ちゃんは空腹やおむつ、眠い以外の理由でもよく泣きます。赤ちゃんが欲しがるときに授乳していれば、赤ちゃんの必要量に合わせて母乳が出るようになります。

②母乳を飲んだ後でもミルクをたくさん飲む

生後2か月くらいまでの赤ちゃんは、母乳でお腹がいっぱいでも、満腹中枢が未熟なため、ミルクをもらえればもらえるだけ飲んでしまいます。母乳が出ていないからミルクを飲むものではありません。

③おっぱいが張らなくなった

おっぱいが前よりも張らなくなってきたから出が悪い、と思う方がいますが、誤解です。おっぱいが母乳を作りやすくなったので、張る必要がなくなったと考えましょう。

④授乳の回数が多い、乳首をいつまでも離さない

何度もおっぱいを欲しがるからといって、赤ちゃんがお腹をすかせているとは限りません。赤ちゃんはいつも何かを吸ってほしいという欲求があり、常にお母さんとのスキンシップを保ってほしいから、おっぱいを欲しがるのです。全身の力が抜けてリラックスしてくるのが満腹のサインです。

⑤体重があまり増えない

世界保健機構(WHO)のガイドラインは、母乳不足の指標を「生後1か月の体重増加が450g以下」と定めています。体重がさほど増えなくても、体の動きが活発で肌つやも良く、便も尿も普通に出ている、そんな赤ちゃんはよくいるものです。母乳不足が心配な時は助産師、保健師に相談し、体重増加や赤ちゃんの様子をみてもらいましょう。

⑥おっぱいをしぼってもあまり出ない

しぼって出る母乳はほんの一部にしか過ぎません。母乳の大部分は、赤ちゃんが吸うことによって出てくる「産地直送」なのです。赤ちゃんが吸うと、お母さんの乳首が刺激されて、母乳が作られ始めるのです。

(2) 哺乳ストライキ／哺乳拒否

今まで頻繁に飲んでいただけなのに、赤ちゃんが急におっぱいを拒否することがあります。無理に母乳を飲ませようとするよりも、赤ちゃんが眠いときや少し眠りかかっているときに授乳するほうが効果的です。また、肌と肌の触れ合いを増やしたり、立ったり、歩きながら飲ませると飲むようになる赤ちゃんもいます。通常2～4日で治まりますが、1週間くらい続くこともあります。母乳の分泌を維持するために搾乳を続けましょう。

(3) 授乳中の注意

①薬

使用した薬の成分が母乳中に分泌されますが、乳汁中にどのくらい分泌されるかは、薬の性質や授乳の時期などによって違いがあります。また、薬の乳児への影響は哺乳量や薬によって異なりますので、自分で判断せずに受診して医師に相談しましょう。

②飲酒

授乳中の飲酒は母乳の分泌に影響を与えます。そして、アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行します。

③タバコ（→育児編 5. 赤ちゃんのいる生活の項参照）

(4) 搾母乳について

①搾母乳の保存

市販されている母乳保存パックにいれると持ち運びが安全にできます。搾乳の保存期間について、一般には冷蔵で48時間以内、冷凍は3か月以内が理想とされています。また、解凍したら冷蔵で24時間以内、室温で4時間以内に使いましょう。

②搾母乳の解凍方法

温水をいれたボウルに、保存パックごとつけて温めましょう。コンロで熱する、直接火にかける、電子レンジは避けてください。高温になると、大切な免疫成分やビタミンが壊れてしまいます。一度温めたら、再保存はできません。

4) 乳房・乳頭のトラブル

乳房ケアをしてくれる開業助産師（訪問や通い）や母乳外来のある産科もあります(有料)。

(1) 乳頭痛

産後すぐは赤ちゃんが吸うたびにわずかな不快感や痛みを感じることがあります。産後3～6日でピークを迎え、母乳の分泌が増えていくにしたがって消えていきます。適切な授乳姿勢と吸わせ方の工夫が一番の予防方法、治療方法になります。母乳育児を中断したくなるほど痛みが深刻で、1～2週間続く場合は、出産した病院や助産師に相談しましょう。

(2) 乳房痛

産後 7～10 日ごろになると、母乳の分泌量が急に増加してくることがあります。この時に乳汁の流れがスムーズでないと、乳腺内に乳汁がたまってしまい、その部分にしこりと強い痛みが生じます。この状態が続くと、乳腺炎を引き起こすことがあります。乳汁をしぼりだすことでよくなります。予防のひとつとして、授乳の時にいつも同じ抱き方でなく、違う方向からも吸わせてみましょう。授乳の中断はかえって症状を悪化させる可能性があります。

また、おっぱいを冷やすのは授乳後にしましょう。授乳直前には温めたほうが血流やリンパの流れを促し、母乳が出やすくなります。

(3) 乳腺炎

乳腺で起こった炎症で、母乳育児中の女性であればいつでも経験する可能性があります。乳房の中に残った乳汁が炎症反応を引き起こすことがあり、その炎症反応が乳腺炎の症状を引き起こします。また、乳汁が外にうまく出ている場合は、微生物は乳房の外に洗い流されますが、乳汁がたまり続けると細菌が増えるのに好ましい環境になってしまいます。十分に授乳・搾乳をしても症状が変わらない場合は、感染性の乳腺炎になっている可能性があります。出産した病院や助産師に相談しましょう。

5) ミルクについて

お母さんによっては母乳が出にくい方もいます。赤ちゃんが入院していることもあるかもしれませんが、母乳があげられない…と、赤ちゃんに申し訳ない気持ちになるお母さんもいますが、現在市販されているミルクは品質もよいので安心してあげましょう。母乳と同じ気持ちで、赤ちゃんを抱いて顔を見て話しかけながら飲ませてあげれば、きずなも育まれるでしょう。

(1) ミルクを足すなら

はじめは母乳の出が良くない場合でも、しばらくすると良く出ることもあります。ゆったりとした気持ちで続けましょう。

母乳には分泌のいい時間帯と、分泌の悪い時間帯があります。分泌が良いのは夜中の 12 時から午前中、分泌が悪いのは夕方です。ミルクを足すのも分泌の悪い時間帯（夕方から 22 時）にし、分泌の良い時間帯（夜中の 12 時から午前中）は母乳だけにしてみましょう。

赤ちゃんは空腹以外の理由で泣くことも多々あります。ミルクの量は、体重増加をみながら足していきましょう。

●お母さんの母乳の不安や、赤ちゃんの体重増加についての心配事に、保健師が相談にのります。家庭訪問も行っています。

(2) ミルクの飲ませ方

ミルクは赤ちゃんの体温程度にし、必ず赤ちゃんを抱いて乳首を深く含ませ、乳首が常にミルクで満たされるように哺乳びんを傾けます。1 回の哺乳時間が 15～20 分ほどで終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。

勢いよく飲むと、空気の量が多くなりがちです。飲ませたあとは、母乳の時と同じようにげっぷをさせましょう。

(3) ミルクをいやがる時は

中にはミルクを嫌がる赤ちゃんもいます。こんな時は、やせてはいけないと無理にミルクを飲ませるのはやめましょう。ミルクを嫌がる原因は赤ちゃんによっていろいろですから、長く続くようなら受診し小児科医に相談してみましょう。