

はぐくみ通信

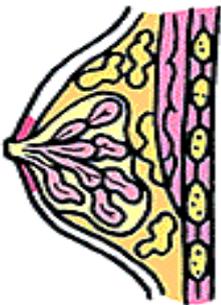
日本赤十字社医療センター 周産母子センター VOL.12

妊娠中からおっぱいは作られている！！

☆自分のおっぱいをみてみましょう。

おっぱいを出す準備は妊娠中から始まっています

妊娠前



9割の脂肪組織と1割の乳腺でできている乳房。
女性ホルモンの影響で生理前に張りを感じます。

妊娠中



乳汁分泌にかかわる乳房の変化は、授乳に向けて**妊娠初期からはじまります**。母乳を作る準備として、妊娠すると乳房の中に張り巡らせている乳腺が発達します。乳腺が発達するのは、妊娠で女性ホルモンの**エストロゲン**が増加するからです。

妊娠中期から妊娠末期にかけては乳汁の産生が開始します。乳汁の産生には、**プロラクチン**などが作用し、初乳がみられるようになり、妊娠後期にはさらにプロラクチンが高濃度となり乳汁の産生の準備が整います。

乳輪、乳頭の色はどうか？
乳輪の大きさはどうか？

赤ちゃん誕生！



出産直後～カンガルーケア

幾重もの陣痛の波をくぐりぬけてきた出産直後の赤ちゃんはママの胸に包まれ触れていると安心して穏やかに過ごせます。静かに目に映るものを見つめ返したり、声に反応したりする赤ちゃんにいっぱい話しかけてあげてください。

そして、ママの胸の中で過ごす赤ちゃんはしばらくするとおっぱいをのものと**自らおっぱいを探し始めます**。赤ちゃんは自分で**おっぱいに辿りつき、おっぱいを吸い始める**のです。赤ちゃんのその力を信じて、おっぱいデビューの瞬間を温かく見守ってあげましょう。

♥産後の赤ちゃんとの生活♥

赤ちゃんの誕生と共に産後はまた違ったお母さんの体の変化があり、赤ちゃんも様々な表情をみせてくれます。ここでは、産後のお母さんの体の変化と赤ちゃんについて紹介していきたいと思います。

☆おっぱいの変化☆

出産後 1～3日目

(乳汁分泌が開始される時期)

ホルモンが乳房の中に乳腺に働きかけ、乳腺は血液から母乳を作る準備をします。

出産後 1 週間

(乳汁分泌が増加し確立するまでの時期)

出産直後から頻回授乳していると、乳腺の細胞の中にプロラクチンが働く「受け皿」が増え、その後の母乳分泌を多くします。

《POINT》この時期の頻回授乳がおっぱいの受け皿を多くするカギです！いま受け皿を多くしないと、今後おっぱいの出る量は増えていきません！！お母さん頑張りましょう。

出産後 2～3週間

(乳汁を作る工程が安定する時期)

この段階では赤ちゃんが、おっぱいを飲めば飲むほど乳汁が湧いてくるおっぱいとなります。



☆赤ちゃんとの生活☆

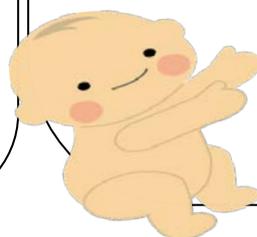
赤ちゃんは泣いて何かのサインを出しています。おっぱいだったり、おむつだったり、抱っこだったり、ただ甘えているだけだったり…そのサインは赤ちゃんによって様々です。

何で泣いているのか、赤ちゃんに話しかけ、コミュニケーションをとりましょう。それを繰り返し3～4カ月になるとなぜ赤ちゃんが泣いているのかお母さんにも分かるようになっていきます。

生後1～2日目より赤ちゃんは「おっぱいがほしいよ～」と自分から積極的にサインを送ってくれます。口をパクパクさせたり、口に触れるものを追いかけたりするしぐさは赤ちゃんがおっぱいを吸いたがっているサインの一つです。赤ちゃんのそんなサインに気付いてあげて、赤ちゃんのほしがるタイミングでおっぱいをしていきましょう。

ママのおっぱい分泌ホルモンは夜に多く生成されるといいます。それを知っているのか知らないのか…

赤ちゃんは特に夜、たくさんおっぱいをほしがります。不思議ですね。



☆おっぱいの豆知識☆

母乳を作るホルモンとして、大切なホルモンの一つにプロラクチンがあります。プロラクチンの濃度は出産直後が最高で、その後はゆっくりと低下します。しかし乳房が刺激されるたびにプロラクチンの値が上昇します。出産後1週間すると授乳中のお母さんのプロラクチン濃度は出産直後の半分にまで減ります。

全く授乳しなければ、出産7日後には妊娠していない時の濃度まで下がってしまいます。ですから、「おっぱいはなるべく早くから吸わせれば吸わせるほど良く出るようになる」と言われています。