

はぐくみ通信

周産母子・小児センター



母乳って何からできているか、知っていますか？

寒さが厳しくなりました。いかがお過ごしでしょうか。これから出産を控えている方、現在母乳育児をされている方…これからの授乳生活に役立つお話をお伝えします。
みなさまが、身体も心もほっと温まりますように…。

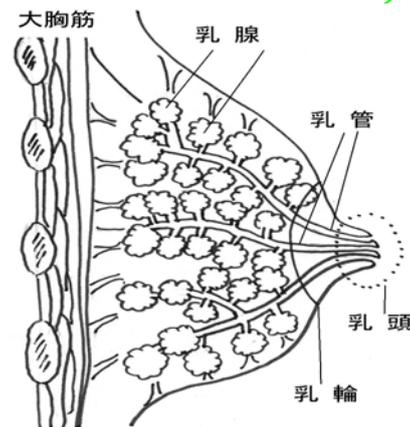
母乳＝母親の血液から作られます。母親の体の一部が赤ちゃんの栄養のもと！！



①母乳産生の準備は、妊娠中から始まります。

妊娠すると、母乳産生の準備が始まります。

母乳を作る乳腺や母乳を運ぶ道の乳管は、胎盤から分泌される2つのホルモンによって発育します。また、このホルモンには妊娠中の母乳分泌を抑える働きもあります。



②赤ちゃん誕生から退院の頃まで～乳腺組織をふやそう～

赤ちゃんが乳房を吸うと、その刺激が母親の脳に伝わり、母乳を作るホルモンがたくさん出ます。産後、そのホルモンがたくさん分泌されるほど、「母乳を作る乳腺」は大きくなります。赤ちゃんが生まれてすぐから、時間や回数を決めずに、欲しがるたびに授乳することが、母乳をたくさん出す秘訣です。

③お家に帰ってからは…飲めば飲むほど湧いてくる。

退院後は、乳房からどれだけ母乳を取り去ったかによって、次の分泌量が決まります。この時期は、乳房が張らないと出ないのではなく、飲ませれば、飲ませるほどたくさん母乳が作られます



母乳をためてしまうことは、逆効果です (*^_^*)

母乳を出すホルモン＝愛情ホルモン

母乳作るプロラクチンというホルモンの以外にも、母乳を出すホルモンの「オキシトシン」があります。

別名、☆愛情(ラブ)ホルモン☆とされています。

～赤ちゃんが生まれると、母親の体で感じるオキシトシン反射のサインがあります～

そのサインとは…

- ・子宮が収縮する痛みを感じる
- ・突然、喉の渴きを感じる
- ・授乳を開始した後、1分前後で乳房が“ツン”とした感覚がある
(個人差があり、1回の授乳で数回感じる、一度も感じないなどさまざま)

たくさん飲ませると次第に…

赤ちゃんに片側吸わせるともう片方から乳汁が出てくる

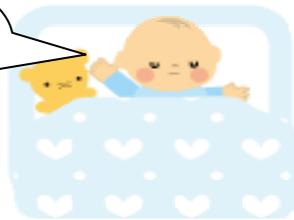
しかし、母親がいつも身体の間を感じるには限りません

- ・オキシトシンが反応すると、母乳がたくさんでてくるので、赤ちゃんの飲むリズムが早いものからゆっくりとした飲み方へと変わります

オキシトシンって、どうしたら出るの？

- 赤ちゃんのことをうれしく思うこと、また愛おしく思うこと
- 赤ちゃんを見たり、匂いを嗅いだり、触ったり、反応に答えたりできるように赤ちゃんと一緒にいること
- 生まれてすぐから、乳輪・乳頭をやさしく刺激すること
→つまり、生まれてすぐから、時間や回数を決めずに、たくさん母乳を吸ってもらうこと
- 授乳のときに、リラックスしたり快適だと感じたりすること
→ストレスを感じない環境であること
- 誰かに頼んで、背中の上部、背中の中背骨の両側をマッサージしてもらうこと

母親と赤ちゃんは一心同体☆まずは、
赤ちゃんが誕生、赤ちゃんに触れ合い(ハグ)
語りかけることが母乳育児の始まりです。



ラブ♥HUG

～寒い日こそ、体を温めて、血液のめぐりをよくしましょう～

足がむくんでいる！そんなときは、ソックスを履いて、足元を冷やさないようにしましょう。時間があるときは足浴(足もとだけお湯につかる)、足のマッサージをしてあげるといいかも。

冷たい飲食物はできるだけ避けましょう。白砂糖は、体を冷やす食材。黒い色の食材(黒砂糖、納豆、黒ゴマ、ひじき)がよいでしょう。そして、万能の生姜を、最大限に活用しましょう。

生姜紅茶の作り方： 熱い紅茶に、すり下ろした生姜を適量入れ、黒砂糖(またはハチミツ)で甘味をつける。毎日3～6杯飲む習慣をつけると、体が温まり、不調が改善されるとされています。