

母乳通信 第19号

母乳通信は、しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。
母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。

今回は「産後早期に抱えやすい母乳育児の疑問や不安」にお答えします。

Q1. 出産後、おっぱいがパンパンに張って痛い。どうしたらいい？

A：個人差はありますが、産後2～3日頃になると乳房うっ積といっておっぱいが張ってくる
ことがあります。これは母乳の産生が高まり、血液が充満することで起こります。その後
2～3日経過し、母乳が分泌されるようになると自然に落ち着いてきます。産後早期から
赤ちゃんが欲しがるときに頻回に授乳をすることで強い緊満を防ぐことができます。痛み
が強い場合は、冷やして気持ちいいようなら冷やしましょう。搾ればよくなると思って無
理に搾ると、かえって悪化させてしまうので注意しましょう。

Q2. 最近、おっぱいの張りが少なくなってきた。母乳が出なくなったの？

A：人によって個人差はありますが、産後1ヶ月頃になるとおっぱいが張らなくなったと感じ
る方が多くみえます。おっぱいが張らなくなった＝出なくなったと心配されますが、そう
ではありません。初めのうちはホルモンの作用で母乳の産生が高まり、乳房内に乳汁がた
まっていたものが、産後9日目頃から赤ちゃんが飲み取った分だけ分泌されるように母乳
の出る仕組みが変わってくるためです。乳房が張らないと出ないのではなく、赤ちゃんが
飲んでくれることで新鮮な母乳が必要なだけ分泌されるようになってきます。

Q3：最近、よく泣いておっぱいを頻回に飲むようになった。母乳が足りなくなったの？

A：赤ちゃんには「急成長期」といって急におっぱいを何度も欲しがるようになる時期があり
ます。それは生後2～3週目、6週目、3ヶ月頃にみられます。母乳が足りなくなったと
心配になるかもしれませんが、赤ちゃんの要求に合わせ、欲しがるたびに好きなだけおっ
ぱいをあげていれば、数日のうちに母乳の産生も追いつき、授乳回数も次第に落ち着いて
きます。

Q4. 完母だけど哺乳瓶に慣らしておいた方がいいの・・・？

A：母乳だけだと赤ちゃんを預けるときに困るから、哺乳瓶やミルクも飲めるよう
にしたいといわれる方がみえます。母乳が出始める早い時期に哺乳瓶を使うと
母乳の分泌量や赤ちゃんの吸い方に問題の生じることがありお勧めできません。
やむをえない場合でも、哺乳瓶から飲む練習は生後1ヶ月まで待ちましょう。
その場合、哺乳瓶で飲む練習はお母さん以外の人をお願いし、お母さんは母乳だけ
をあげるようにしましょう。赤ちゃんはお母さんとおっぱいを関連付けて覚えるので
無用な混乱（哺乳瓶を好み母乳を吸わなくなる）を予防できます。