



しんしろ助産所は母乳育児を応援しています

「母乳で育てられるかしら・・・」「母乳が足りないかも・・・」と不安を抱え、一人で悩んでいるお母さんは大勢います。でも実は「早めの相談」が成功の鍵なのです。

日本では96%の妊婦が「母乳で育てたい」と考えています。しかし厚生労働省の調査（平成17年）によると、日本の生後1カ月の母乳栄養率は42%、3か月では38%と低値になっています。

これほど栄養率が低い原因の一つは「分泌不足感」と「うまく吸ってもらえない」ことによる悪循環だと言われています。「足りていないのではないかと不安になるあまり、ミルクを必要以上に与えてしまい、母乳を吸ってもらえなくなる・・・」

それを繰り返すことで結果的に分泌量が減少してしまうのです。これを解決するには哺乳量が足りているか根拠をもって確認したり、効果的な哺乳手技を身につけることです。それにより、母乳育児に自信が持て、徐々に母乳栄養が確立していきます。

ただし、全体の5%がもともと母乳の分泌が悪い「真性母乳分泌不全」といわれています。このような場合は努力で分泌が増えるわけではありません。分泌量の少ない原因は何かを

しんしろ助産所のおっぱいケア

- ・母乳外来：抱き方・飲ませ方や母乳分泌量の評価、補足の仕方や減らし方など、その人に合った方法を提案します。おっぱいトラブルにも対応しています。
初診 3,000円、再診 2,000円
- ・産後デイケア：授乳の度に助産師が対応します。産後の療養にも適しています。
12,000円（昼食・おやつ付き）
- ・産後入所：デイケアの内容に加え、夜間の授乳にも毎回対応するため、自宅に戻ってからの授乳もスムーズです。
20,000円/日（食事・おやつ付き）

知り、母子にとってよりよい方法で育てることが大切です。そのためにも、いつまでも一人で悩まず、早めに医療者に相談をしましょう。

しんしろ助産所フログ
「しんしろ助産所だより」
ぜひご覧ください



時間や間隔は気にせず、欲しがる時に欲しがるだけ吸わせましょう

「左右5分ごと」「3時間あけましょう」・・・赤ちゃんは機械ではありません。赤ちゃんの欲しがるリズムに合わせましょう。

効果的に吸ってもらうために、深くわえてもらいましょう

深く、痛みのないように吸ってもらわないと苦痛が増すだけで分泌量は増加しません。

信頼できる人を見つけましょう

多くの情報は余計に不安を増強させることがあります。孤独に陥ったり、周りに振り回されないためにも信頼する人に相談をし、自分に自信を持ちましょう。

母乳育児成功のポイント

すぐに結果は出ません。根気よく続けましょう

母乳育児が確立するには時間がかかります。すぐに結果が出なくても、飲ませているうちに次第に母乳分泌量は増加していきます。焦る必要はありません。

うまくいかない時は早めに専門家に相談しましょう

産後日数がたてばその分だけ母乳分泌は確立しにくくなります。悩む時には早めに相談しましょう。

必要以上にミルクを足すのはやめましょう

必要以上にミルクを足すことで授乳回数が減り、母乳の分泌が減少します。足しすぎに注意しましょう。

頑張りすぎないことも大切です

母乳育児にこだわりすぎて、ストレスの原因になってしまっは楽しい子育てができません。周りの協力を得ながら、無理なく手を抜くことも大切です。

<保健師等による育児相談>

（＊詳細は各保健センターにお問い合わせください）

- すこやか相談：新城保健センター/偶数月の第3火曜日
鳳来保健センター/奇数月の第2木曜日
作手保健センター/6・9・12・3月の第1金曜日
- 設楽町乳幼児相談：各保健センターおよびJA名倉出張所/月1回
- 豊根村育児相談：杉の子保育園/平日の9時～16時（電話相談可）
- 東栄町育児相談：子育て支援センターにこここ広場/年6回
（育児相談6回・母乳相談2回）



<赤ちゃん訪問>

赤ちゃんのいるすべての家庭に保健師または研修を受けた訪問スタッフが健診・予防接種などの案内や育児の話にお伺いします。

<助産師によるおっぱいケア>

おっぱいのトラブルのみでなく、赤ちゃんの抱っこの仕方からおっぱいの与え方、おっぱいをたくさん飲んでもらえる方法などを個別に対応します。また、沐浴や育児相談、出張も可能です。

- JUNKO助産所：090-1284-2035
- しんしろ助産所：0536-32-1950
- ママハウストリ：0536-26-1303

（費用や詳細は各助産所に
お問い合わせください）



産後すぐは不安がいっぱい・・・
でも、あなたの周り(奥三河)には
あなたを支える人たちが
たくさんいます。

<出産施設における健診>

各出産施設では1ヵ月健診で赤ちゃんの発育状態やお母さんの産後の回復をチェックしてくれます。最近「2週間健診」といって生後2週間頃に赤ちゃんの成長や母乳の分泌等チェックしてくれる施設も増えています。





母乳育児 Q&A

しんしろ助産所編

Q1

母乳と人工乳では何が違うの？

A. 母乳は赤ちゃん1人1人に適したオーダーメイドです

人工乳は牛乳を原材料に、さまざまな物質を抜いたり足したりして一定の品質を保っています。一方母乳は100%お母さん由来の天然成分です。初乳には細菌から赤ちゃんを守るオリゴ糖や抗酸化物質もたくさん含まれています。また、お母さんの食べたものによって毎回風味も変化しますし、飲み始めと飲み終わりで脂肪分の量も変化します。母乳はその時期に必要な栄養や変化に富んだ風味を与えることができるのです。

Q2

母乳が上手に飲めているかの確認方法は？

A. 以下のポイントを確認しながら哺乳してみましょう

- ①赤ちゃんの口が大きく開いている
- ②下顎が乳房に触れている
- ③唇が外向きに開いている
- ④ゆっくりとした飲み方をしている
(ゴクゴクとのどが動いている)
- ⑤授乳中に痛みを感じない
- ⑥授乳後に乳首の形がつぶれていない

Q3

母乳育児がスムーズにスタートするには？

A. 3つの点にポイントをおいて授乳してみましょう

「①分娩後すぐに赤ちゃんを抱くこと、②分娩後すぐにおっぱいを吸わせること、③適切に吸ってもらうこと」この3点が大切なポイントです。赤ちゃんが最初におっぱいを吸う行動を見せるピークは生後40～50分頃と言われています。その時に赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうとスムーズに母乳育児を開始することができます。また、痛みなく効果的に吸ってもらうことで母乳産生のホルモンが分泌され、スムーズな母乳育児のスタートが切れるのです。

Q4

乳首が短いけれど吸ってもらえるか心配・・・

A. 時間はかかっても、次第に吸えるようになってきます

乳首が短いと心配になるお母さんは大勢みえます。しかし妊娠中よりも出産後の方が乳頭は伸びやすくなるため、出産後のまだ張りがなくて柔らかい時から授乳を始めることで乳輪まで深くくわえられることが多いのです。張り始めてしまうと伸びにくくなり、うまく飲んでももらえないことがあります。その場合は搾乳を行い、十分に柔らかくしてから飲ませましょう。時間はかかるかもしれませんが次第に吸いつけるようになってきます。

Q5

どうしたら母乳量が増えるの？

A. 頻回かつ効果的に飲んでもらうことで母乳分泌量は次第に増加します

母乳は出る人と出ない人がいるかのように言われますが、実際にはほとんどの人が十分量の母乳が出るようにできています。母乳を作るホルモンの一つにプロラクチンがあります。このホルモンは乳頭が刺激されるたびに上昇します。ですからおっぱいをなるべく早くから吸わせ、吸えない場合は搾などの対応をすることが大切です。また、授乳回数が少なかったり間隔があきすぎてしまうと分泌が抑制されるので、時間にとらわれずに欲しい時に欲しいだけおっぱいを与えることも母乳を増やすうえでは大切なことです。



Q6

あかちゃんの体重の増え方が少ないけれど、どのくらいミルクを足したらいいの？

A. 1日の必要量と母乳分泌量から補足量を計算します

「完全母乳を目指したい」という気持ちがあっても、うまく吸ってもらえないと体重増加が悪くなったり、それに伴って分泌量が減少してしまうことがあります。その場合は補足が必要です。生後1週間を過ぎた赤ちゃんにとっての1日の必要量は、体重1kgあたりおよそ150mlです。1回に飲みとれる母乳量を考慮した上で、授乳回数と補足量を決めます。補足量は少なすぎると栄養障害になってしまいますし、多すぎると更に母乳分泌量が減ってしまい徐々に補足量を減らしていくことが難しくなります。適切な補足ができるように病院・助産所で相談をしましょう。

