



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。

「妊娠中はお酒を我慢してきたのに、産後も授乳中はダメと聞いてがっかり・・・」、また「タバコはやめた方が良くはわかっているけどどうしてもやめられない」という方もいるかもしれません。そこで今回は、『授乳中の飲酒と喫煙』について説明していきます。

## 授乳中の飲酒

授乳中の母乳にアルコールが出ることは確かです。しかしアメリカ小児科学会では、『アルコールによる悪影響はあるが、母乳をあげてはいけないということにはならない』と言っています。アルコールを飲めないなら、母乳を続けたくないと考えてしまうお母さんもいますが、**母乳をやめてしまうよりは、飲む量や時間を工夫するほうがよい**のです。

どのくらいの量が目安かというと、**最大1日で、お母さんの体重あたり0.5gまでのアルコール量**であれば、母乳を通じて赤ちゃんが摂取しても安全であると言われています。それで計算すると、体重50kgの女性では、350mlの缶ビール1本またはワイングラス1杯が、**時々であれば許容範囲**だということになります。ただし、**酔いやすさ、飲む量、体重など個人差があるので注意**しましょう。

1杯のお酒を飲んだ後、30~90分で母乳中のアルコール量は頂点に達するので、その時間は避け、**赤ちゃんに授乳を先にしてから、飲酒するのがいい**でしょう。もちろん**我慢ができるのなら飲まないに越したことはありません**。くれぐれも飲みすぎには注意してくださいね。



## 授乳中の喫煙

授乳中の喫煙は、母乳産生を低下させます。赤ちゃんとお母さんにより影響を与えません。しかし、**たとえ喫煙していても母乳育児を続けるほうが、ミルクで育てながら喫煙するよりは赤ちゃんに対する恩恵が大きい**ことがわかってきました。

**禁煙できるのが一番望ましい**のですが、どうしても無理な時には、赤ちゃんの受動喫煙を少なくする工夫をしましょう。例えば、家の中でタバコは吸わない、授乳の直後に吸う、喫煙後はよく手を洗う、1日の喫煙本数を可能な範囲で減らすなどです。

**喫煙はお母さんの体のためにも良いものではありません**。禁煙はいつでもトライできます。禁煙の方法には、授乳中に使える行動療法などもあります。一人で悩まずに、専門医や助産師にご相談ください。

