

母乳で育てるコツは？

早期授乳

- ・生後できる限り早く授乳を開始する。

1日に何回？

- ・24時間に10～12回の授乳が必要。飲めば飲むほどわいてくる。
- ・ひんぱんに吸う刺激で母乳がつくれる。

初乳について

- ・最初の数日につくれる母乳。
- ・量はわずかだが濃厚。赤ちゃんの小さい胃に見合った量。
(最初はにじむ程度から数ccほど)
- ・感染症から守る。
- ・胎便を早く出して新生児黄疸がきつくなるのを防ぐ。
- ・赤ちゃんののどの渇きと空腹を満たす。

乳房がパンパンに張るとき

- ・ひんぱんに飲ませましょう！
- ・授乳と授乳の間は冷湿布で穏やかに冷やすと張りが楽になる。
- ・授乳の直前にシャワーか蒸しタオルで温める。
- ・少しほって乳房をやわらかくする。
- ・乳頭のつけ根の周りを指で穏やかに圧をかけると、張りが乳房に戻るように引いていく。

夜間も授乳が必要

母乳は消化がいいので、赤ちゃんは夜も母乳を欲しがって目を覚ます。

母乳はたりている？

- 出産後数日たって母乳がよく出てきたら……
- ・1日24時間に6～8枚の布おむつ（紙おむつなら5～6枚）がぬれる。
 - ・1日に3～5回便が出ていれば、母乳を十分に飲んでいる。生後6週間ごろから、回数が減り1回の量が増えることも。



母乳の質によい、悪いはあるの？

いいえ。1回の授乳でも母乳は変化する。
前乳（最初に出てくる母乳）：水分が多く、赤ちゃんののどの渇きを満たす。
後乳（あとのほうに出てくる「脂肪分の多い」母乳）：赤ちゃんの空腹を満たし、体重増加につながる。
 欲しがるときに欲しがらだけしっかり飲ませることで、赤ちゃんはいつでも最適な母乳が飲める。

十分な量の母乳を出すためには

- ・まずしっかり片方の乳房を飲ませる。
- ・赤ちゃんがまだ欲しがらようならもう片方の乳房からも飲ませてみる。
- ・赤ちゃんが母乳を飲む意欲を持ち続けて目を覚ましていられるよう、おや指とそのほかの指とで（Cの形で）乳房を包み込むようにはさんで圧迫してみる。

乳頭が痛いとき

- 重要：乳頭が痛いときにいちばん大切なのは、赤ちゃんが飲むときの適切な体勢と吸いつき方（予防のためにも）。
- ・赤ちゃんを乳頭から離すときは、赤ちゃんの口に指を入れてから。
 - ・あまり痛くないほうの乳房から飲ませる。

- ・乳頭の清潔を保つには、入浴時に湯で流しておくだけで十分。
- ・治癒を早めるために純粋で安全な精製ワロリン（羊毛脂）を使ってもいい。
- ・ラ・レーチェ・リーグリーダーに相談してみる。

乳管閉塞

乳管がつまると、乳房に痛みを感じる“しこり”ができることがある。

- ① 休息をたっぷり取る。
- ② ひんぱんに授乳する。
- ③ 赤ちゃんが飲むときの体勢と吸いつき方をチェックする。
- ④ 乳房を温めてからすぐに授乳する。

急成長の時期

- ・ひんぱんに母乳を欲しがらる時期（生後2～3週、6週、3ヵ月ごろ）は、「急成長の時期」。
- ・赤ちゃんは自分で飲む回数を一時的に増やすことで、母乳の量を増やす。

仕事に復帰するとき

- ・職場で、搾乳したり保存したりする場所があるかどうか確認。
- ・母乳の量が確立してから仕事を開始。
- ・職場で搾乳し、冷蔵もしくは冷凍。
- ・しほった母乳は持ち帰り、翌日赤ちゃんに。
- ・自宅ではひんぱんに授乳。

哺乳びん

- ・哺乳びんの乳首は赤ちゃんを混乱させる可能性がある。
- ・使う必要がある場合は、赤ちゃんの上部を少し起こし哺乳びんをほぼ水平にし、赤ちゃんが自分から乳首の太い部分も口に引き入れるように。
- ・赤ちゃんのペースで飲み始め飲み終わるようにする。

しっかり吸いつくために

- ① お母さんが少し寄りかかって楽な姿勢で座る。
- ② 赤ちゃんの体の前面がお母さんの体にぴったりつくように抱く。赤ちゃんの顔もお母さんのほうに向くように。
- ③ 赤ちゃんの鼻が乳頭の高さに来るようにする。
- ④ 赤ちゃんをぴったり抱いて、大きく口を開けて吸いつくのを待つ。
- ⑤ 赤ちゃんが吸いつこうとしたときに、背中から下半身を抱き寄せる。
- ⑥ 赤ちゃんが下あごで乳輪（乳頭の周りの褐色の部分）の下部をたくさん口に含めるように。

