

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。



- ・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。

初乳について

- ・最初の数日につくられる母乳
- ・量はわずかだが濃厚。赤さい胃に見合った量。
(最初にはじむ程度か)
- ・感染症から守る。
- ・胎便を早く出して新生児になるのを防ぐ。
- ・赤ちゃんののどの渇きと空

乳房がパンパンに張ると

- ・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。
- ・少ししぼ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。

授乳のペースを調整することで、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

- ・まずしっかりと片方の乳房を飲ませる。
- ・赤ちゃんがまだ欲しがら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。

- ・赤ちゃんは自分から母乳を飲むのを一時的に増やすことで母乳の量を増やす。

仕事をするとき

- ・職場で、母乳を凍らせ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。
- ・しぼ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、赤ちゃんの上体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なる。

旧) 職場で搾乳。

新) 職場で搾乳し冷蔵もしくは冷凍。

旧)

- ・順調に飲めている赤ちゃんには哺乳びんは不要
- ・赤ちゃんと離れる間哺乳びんを使う場合は、流れがゆっくりの乳首を使う。流れるのが早い乳首は赤ちゃんを混乱させ、乳房から飲むことを嫌がるようになることもある。

新)

- ・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、赤ちゃんの上体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。

2020年1月、上記改訂しました。