



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

- ・最初の数日につくられる母乳。
- ・量はわずかだが濃厚。赤ちゃんの小さい胃に見合った量。
(最初はいじむ程度から数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。



母乳の質により、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る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。

- ・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ラノリン(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るとき(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

母乳を搾乳し、冷凍保存したりするかどうか確認。
母乳の量が確立してから仕事を開始。
搾乳機で搾乳し、冷蔵もしくは冷凍。
搾乳した母乳は持ち帰り、翌日赤ちゃんに授乳する。
母乳が足りない場合は、母乳不足ではひんぱんに授乳。

追記：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。

夜も母乳を飲しがつて目を見ます。

試してみる

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。

乳首が痛いとき

重要なポイント：乳首が痛いときにいちばん大切なことは、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。

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。



©March2009 ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル

No.1168 Breastfeeding Tips

2021年日本語改訂版 ¥50(無断転載コピーを禁ず)

翻訳：本郷寛子 イラスト：三木佐知子

校正：中山真由美(医学監修)、引地千里、三木佐知子、森あさよ、山崎陽美、入道聡子、東千織

発行：NPO法人 ラ・レーチェ・リーグ日本
lll-japan.org

2021年7月、上記改訂しました。