

完母を目指すママへ

母乳育児のプロが伝える
秘訣と実践ガイド





目次



1. はじめに

2. 母乳育児の利点

3. 母乳が出るしくみ

4. 上手な母乳の与え方

5. 母乳不足の見分け方

6. ミルクの足し方

7. 授乳中の食事

8. おわりに

9. 著作権について



1.

はじめに

母乳は赤ちゃんにとって一番自然な栄養源であり、お母さんの愛情を全身で感じることでできるすばらしいものです。

母乳で赤ちゃんを育てることは自然なことです。

でも、母乳の飲ませ方のコツを知らない場合には、母乳育児はなかなか大変なものとなるかもしれません。

母乳育児を成功させる秘訣は

正しい知識・情報を知っていること。

そして、困った時や悩んだときに相談できる**サポート体制**があることです。

えつき助産院は母乳で育てたいお母さんが楽しく母乳育児ができるようにお手伝いをいたします。

2.

母乳育児の利点



☀️ 赤ちゃん側から見た利点 ☀️

母乳は
完全食品

免疫物質を含み
病気から
守ってくれる

消化吸収に優れ
アレルギーを
起こしにくい



頭の骨・あごの
発達を促す

お母さんとの
肌の触れ合いで
安心感が得られる

脳細胞の発達に
欠かせないタウリンが
含まれている

突然死の発生率が低い
母乳 < 混合 < 人工

❀ お母さん側から見た利点 ❀

授乳中は自然な
ダイエットができる

産後の子宮の回復を
速やかにする



気持ち
が
リラックスする

経済的で便利
かつ清潔

乳がん・子宮がん
などの病気にかかる
リスクが低くなる

赤ちゃんを自然と
かわいいと思う
気持ちが強まる



母子相互作用



母乳を飲ませる時・・・

肌と肌が
触れ合う

目と目で
見つめあう

抱きあげる

語りかける

母乳のにおい

母乳の味



母と子の絆をより強くします！

3.

母乳が出るしくみ





母乳の出るしくみ



妊娠中、お母さんの体の中で母乳を作る準備が始まります。

しかし、胎盤から「妊娠中は赤ちゃんを育てることが優先だから、まだ母乳を作らないで！」というサインが出ています。

そのため、妊娠中は母乳が出ないのです。

出産後「母乳はまだ作らないで！」というサインを出していた胎盤はなくなります。

そこで、お母さんの体は母乳を出す準備が整います。あとは、母乳を出すスイッチを入れるだけ！

このスイッチを入れるのが、**授乳**なのです。

出産後、なるべく早く赤ちゃんに授乳しましょう。そして何回も何回も吸わせましょう。

母乳を出すためには吸ってもらうことが大切です。



乳房のタイプ



乳房のタイプや乳頭の形はそれぞれ違います

乳房の
タイプ



I II a II b III

乳頭・乳輪
の硬さ



標準 短小 巨大



扁平 陥没 裂状

乳頭の
形状

硬い・中・柔らかい

扁平乳頭や陥没乳頭、小さい乳頭では赤ちゃんが吸いつきにくいことがあります。しかし、乳房が張る前だと比較的吸い付きやすいです。

産後できるだけ早い時期から授乳を始めましょう。

4.

上手な母乳の与え方

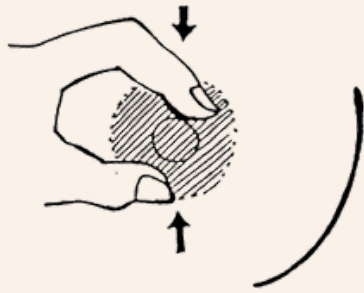




上手な母乳の与え方



1. 前搾り



乳輪部内に親指と人差し指を当てて、乳頭の奥で指の腹と指の腹を打ち合わせるようにしてやさしく搾ります。

両方の胸を授乳前に軽く前搾りをしてから、くわえさせましょう。

乳頭・乳輪が少し柔らかくなり、赤ちゃんが飲みやすくなります。

お母さんも吸わせた時の乳首の痛みが楽です。

2. 1回の授乳で左右両方飲ませましょう。

まず、片方を3～5分くらい飲ませ、次にもう片方を3～5分前後飲ませます。

そうして1～2往復飲ませましょう。

片方5分以内で、必ず両方飲ませましょう。

片方を10分以上飲ませると赤ちゃんは寝てしまい、両方を上手に飲めないことが多いでしょう。

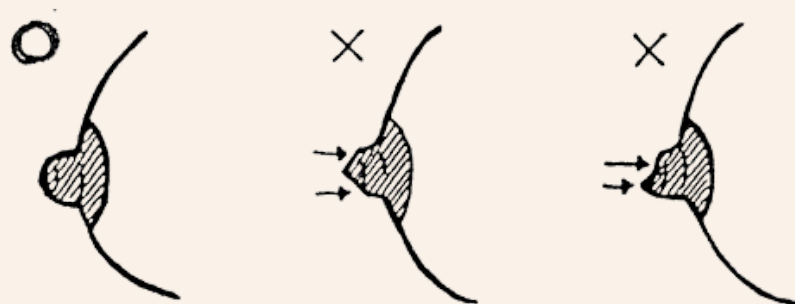


上手な母乳の与え方



3. 乳頭をまあるく飲ませます。

・赤ちゃんが大きい口を開けたときに乳頭と共に乳輪部までを深くふくませるようにしましょう。



飲んだ後、乳頭を口から出したとき、乳頭がまるくなっているようにしましょう。

抱き方も工夫してみましよう。



横抱き



交差横抱き



逆抱き



立て抱き

抱き方は交差横抱きと逆抱きがお勧めです。



上手な母乳の与え方



4. ママの姿勢と赤ちゃんの抱き方

ママの姿勢

肩の力を抜きリラックスして座りましょう。
背中は真っ直ぐ、前かがみにならないで！

赤ちゃんの抱き方

赤ちゃんの口とママの乳頭の高さが同じ位置に
赤ちゃんのおへそを、ママの方に向けましょう





上手な母乳の与え方



5. 飲ませた後は後搾り

飲ませた後、軽く後搾りをしましょう。
次に飲ませる時も飲ませやすいです。
また、乳腺炎の予防にもなります。

搾り方は前搾りと同じ要領で大丈夫です。
長時間かけて毎回搾り過ぎるのもトラブルのもと
です。

短時間で少し軽くなる程度に搾りましょう。

6. 授乳の間隔

飲み終わって2時間半くらいに飲ませましょう。

赤ちゃんが眠っていて起こしても起きない場合、
母乳を軽く搾っておきましょう。

夜間も必ず定期的に授乳しましょう。



5.

母乳不足の見分け方





母乳不足のサイン



一日8回以上飲ませていても

- おしっこの量・回数が少ない

おしっこが6回/日未満で、量も少ない

- うんちの量・回数が少ない

うんちが2~3日以上出ない

- 赤ちゃんの体重が増えない

生後3か月未満の赤ちゃん：20g/日未満





母乳が足りてるサイン



- **母乳を一日8回以上飲んで**
新生児は10～12回/日飲むこともあります
- **おしっこが6～7回/日以上
出ている**
うんちはできれば毎日出て欲しいが、
2～3日に1回はドバっと出れば大丈夫です
- **活気がある**
大泣きできる元気もある。
元気がないと弱弱しく泣きます
- **皮膚の色・つやがよい**
- **体重が25～30g/日増えている**
生後3か月以降は緩やかになります



6.

ミルクの足し方





ミルクの足し方



- ミルクを足しても授乳間隔が
3時間以内になる量にしましょう
ミルクを飲ませ過ぎると3時間以上空きます

- 必ず母乳の後に飲ませましょう

- × 3時:母乳→6時:ミルクだけ

- 3時:母乳+ミルク→6時:母乳+ミルク

- ミルクとミルクの間隔は
2.5時間～3時間あけましょう

2時間以内に飲ませると飲ませ過ぎです

- 哺乳びんの選び方も大事です

簡単に飲める哺乳瓶だと飲み過ぎやすいです
母乳で頑張りたい方用に、直接授乳訓練用の
哺乳瓶があります。





お勧めの哺乳瓶



「母乳相談室」直接授乳訓練用哺乳瓶

母乳を飲ませる時と同じように
深く含んで飲ませる哺乳瓶です



市販されていません。

ご購入は桶谷式の相談室へご相談下さい。

7.

授乳中の食事





母乳によい食事



おいしい母乳をたくさん出すためには
和食を中心に3食しっかり食べましょう。



ご飯はしっかり食べましょう。
(毎食2膳食べるくらいに)

具沢山の味噌汁にあえ物に煮しめ

主菜はお肉よりはお魚を多めに！
お肉ならば、脂身の少ないお肉
お魚ならば、青魚よりは白身の魚



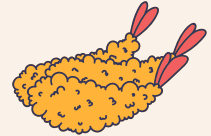
控えて欲しい食事



- **油もの** : 揚げもの
(天ぷら・から揚げ等)
脂の多い肉



- **甘いもの** : 洋菓子
(ケーキ・チョコレート等)



- **メニュー** : カレー・焼肉
ハンバーグ等



- **刺激物** : 香辛料の多い物



- **飲み物** : コーヒー・アルコール
ジュース



- **アクの強いもの** : たけのこ・わらび



- **もち米** : 赤飯・もち



8.

おわりに

えつき助産院 えっちゃん母乳育児相談室は
完母を目指すママを応援しています。

- ・母乳が足りていない気がする
- ・母乳が出ているかどうかわからない
- ・母乳の増やし方を知りたい
- ・ミルクの足し方がわからない
- ・ミルクを減らすと体重が増えるか心配

以上の心配がある場合は早めにご相談下さい。

ご来院頂くとマッサージをして、母乳がどの程度
出ているのかを診ます

その後、赤ちゃんの体重測定をして
体重の増え方がちょうどよいか診ます。

授乳の仕方もアドバイス！

ミルクの必要性を判断して、
量と足し方を具体的にお伝えします



赤ちゃんの月齢と共に悩みは変わるものです。

月1回程度の乳房管理ができれば鬼に金棒ですね。

著作権について

最後に、この小冊子の利用に際しては、以下の条件を厳守して下さい。

この小冊子に含まれる一切の内容に関する著作権は、小冊子作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なくこの小冊子の全部又は一部を複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事・刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

小冊子作成者は、この小冊子の内容を正確性、安全性、有用性などについて、一切の保証を与えるものではありません。また、この小冊子に含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接に生じた損害について一切の責任を負わないことをご了承願います。

この小冊子の使用にあたっては、以上にご同意いただいたうえ、ご自身の責任のもとご活用頂きますようお願いいたします。



著書プロフィール

悦喜 桂子
(えつき けいこ)



母乳育児カウンセラー
元JA広島総合病院産婦人科病棟科長

山口県岩国市出身、広島市在住。一男一女の母。

自らの母乳育児の経験から母乳育児で悩むお母さんのお役に立ちたいとの思いから助産師になる。

2012年4月にえつき助産院を開業。お産の現場に18年、母乳ケア歴28年、一男一女の子育ての経験を活かし、活動中。延べ15000名以上の母乳ケア実績あり。

完母を目指すママへ

母乳育児のプロが伝える秘訣と実践ガイド

著者：悦喜 桂子

連絡先：えつき助産院 えっちゃん母乳育児相談室

〒738-0024 広島県廿日市市新宮1丁目13-18 大野ビル501

☎ 0829-31-5366

✉ info@etsuki-mw.com