



母乳育児の 成功への道

3つの鍵と母乳育児の利点



目次



1. はじめに	3
2. 母乳育児を成功させる3つの鍵	4
①母乳で育てたいと思うこと	5
②正しい知識を得ること	6
③サポート体制があること	7
3. 母乳育児の利点	8-9
①お母さんから見た利点	10-11
②赤ちゃんから見た利点	12-13
③母子相互から見た利点	14-15
4. おわりに	16
5. 著作権について	17

1. はじめに

はじめまして、
母乳育児カウンセラーの
悦喜桂子（えつきけいこ）です。



母乳育児カウンセラー
えつきけいこ

私は母乳育児と抱っこを通して
お母さんが「子育ては楽しい！」と
笑顔になれるお手伝いをしています。

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

母乳で赤ちゃんを育てることは本来自然なことです。

でも、母乳育児に関する正しい情報を知らない場合、
母乳育児は大変なものとなるかもしれません。

今回は正しい情報のひとつとして
「母乳育児成功への道」をお伝えします。

実は、これはノウハウよりも大事な根本的なことです。

2. 母乳育児を 成功させる3つの鍵



母乳育児を 成功させる3つの鍵



①母乳で育てたいと思うことです

母乳育児は嬉しいこと、楽しいことはたくさんありますが、努力や根気、時には我慢も必要です。

母乳育児をするには昼も夜も約3時間毎の授乳が必要です。夜は眠いけど、夜の授乳をするとより母乳が増えるのです。どうか、頑張ってください！

時には食べたいものも我慢する必要もあるでしょう。

頑張りが必要なこともあるから、**あなた自身が母乳で育てたい**という想いはとても大事なのです。

母乳育児を 成功させる3つの鍵



②正しい知識を得ることです

正しい知識がないと、良かれと思ってしたこと、状況をさらに悪化させることがあります。

私の体験談ですが、母乳を少しでも多く飲ませたいと母乳をためたのです。しかし、このことがさらに母乳の出を減らす結果となってしまったのです。

正しい知識があれば、間違った方法で状況を悪化させることはなかったのにと思います。

あなたには知っていたら防げたのに！という私と同じ経験をしてほしくないのです。

母乳育児を 成功させる3つの鍵



③ サポート体制があること

困った時や悩んだときに気軽に相談できるサポート体制があるかないかで大きな違いが出てきます。

私は自己流のやり方で母乳の出を悪くしましたが、母乳育児専門の助産師に出会い、再び母乳が出るようになりました。本当にラッキーでした。

そして、困った時には気軽に相談できました。

伴走してくれる専門家のサポートがあって、母乳育児が軌道に乗り、楽しくなったのです。



3. 母乳育児の利点



母乳育児をしたいあなたを応援します。

時には我慢することもあったけど、我が子を母乳で育ててよかった！って思える日が必ず来ます。

母乳で育てたからこそ得られる利点をたくさん実感することができるでしょう。その利点とは・・・

母乳育児の利点を

「お母さん側から見た利点」

「赤ちゃん側から見た利点」

「母子相互に見た利点」に分けてお伝えします。

母乳育児の利点

お母さん側から見た利点①



- **母乳を出すために働くホルモンが大活躍**

- ※産後の子宮の回復を速やかにします。

- ※ママの気持ちをリラックスさせます。

- ※赤ちゃんがかわいいと思う気持ちを強めます。

- **経済的で便利、かつ清潔**

- 夜間も泣いたらすぐに飲ませられます。

- 哺乳瓶の洗浄・消毒やお湯の準備も不要です。

- **外出のときも荷物が少なくなります**

- ミルク用品を持ち歩かなくてよいので、荷物が少なくなります。

母乳育児の利点

お母さん側から見た利点②



- **授乳中は自然なダイエットができます**
ダイエットをしているという感覚もなく、
特にお腹部分がすっきりしやすいです。

私の経験談ですが、私は2人の子供がいます。
一人産むごとに3kgずつやせていきました。

夫が言うには、私の今までの人生の中で授乳の
時期が一番ナイスバディだったと・・・。
後日談、二人目の断乳後、減ったはずの体重は
戻ってまいりました。はて(∧_∧;)

- **乳がんや子宮がんなどの病気にかかる
リスクが低くなります**

母乳育児の利点

赤ちゃん側から見た利点①



- **母乳は栄養バランスが理想的！**
赤ちゃんは離乳食のはじまる生後5～6カ月までは母乳だけで充分です。
果汁も湯ざましもいりません。
- **母乳は消化吸収にすぐれています**
胃腸に負担がかかりません。
- **母乳には免疫物質が含まれています**
赤ちゃんを病気から守ってくれます。
特に初乳には免疫物質が多く含まれています。
授乳中はずっと免疫物質を与えてあげられます。

母乳育児の利点

赤ちゃん側から見た利点②



- **赤ちゃんは情緒的にも満足感・安心感が得られます**

授乳はお母さんとの肌の触れ合いの繰り返しです。

- **赤ちゃんのあごの発達が良くなります**

母乳を飲む時、あごをしっかり動かして飲みます。あごの発達がよくなり、歯並びもよくなります。

- **母乳にはタウリンが含まれています**

タウリンは赤ちゃんの脳や目など神経の発達に重要な役割を果たしています。初乳に多いです。

母乳育児の利点

母子相互から見た利点①



・母と子の絆を強くします

おっぱいを飲ませる時
肌と肌が触れ合います。
目と目で見つめ合います。
おもわず、語りかけるでしょう。

おっぱいの味、おっぱいのおい、だっこ、
それぞれが作用します。

母乳育児は赤ちゃんの心を作り、
人間の基本的信頼関係を作るのに役立ちます。

母乳育児の利点

母子相互から見た利点②



- **赤ちゃんも満足感を得られます**

ママは自分のおっぱいを一心に飲んでいるわが子を見て、心が満たされより深い愛情がわき上がってくるでしょう。

そうしたママに慈しみ育てられる赤ちゃんは、心身ともに満足感と安心感を得るでしょう。

- **パパにもきっと幸せに！**

ママと赤ちゃんが母乳育児を通じてリラックスし、楽しそうにしていたら、それを見ているパパもきっと幸せな気持ちになるでしょう。

4. おわりに



母乳を飲ませられるのは、
お子さんにとって一生のうちのほんの1年前後です。

母乳育児はこんなに利点がいっぱい！

たくさんある利点をあなたにもあなたのお子さんにも
実感して欲しいです。

笑顔で母乳育児ができますように！

あなたの母乳育児を応援しています。

5. 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。

母乳育児の成功への道 3つの鍵と母乳育児の利点

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