

X II 赤ちゃんの栄養

母乳について

母乳分泌を促すのに一番大切なことは赤ちゃんに吸ってもらうことです。特に出産後 24 時間以内に 7~8 回以上の授乳が大切と言われています。初め、母乳は出ないのが普通ですが、頻回授乳をすることで母乳を作るホルモンが分泌され、産後 3~4 日頃から母乳が徐々に増えていきます。

1. 母乳栄養

出産後、最初の間だけ出る黄色っぽいお乳は、初乳といいます。

量は少ないのですが、成分は濃縮されており赤ちゃんにとって理想的な栄養源です。

初乳を少しでも飲ませましょう ★★★

1. 母乳栄養の利点

赤ちゃんへのメリット

1. 成長を助ける適切な栄養分を持っています。
2. 消化吸収が容易です。
3. 感染から守る免疫抗体をたくさん含んでいます。
4. アレルギー反応を起こしにくくします。
5. いつも衛生的でそして適温です。
6. 赤ちゃんがお腹を空かした時いつでも間に合います。
7. あごや舌の力が発達します。



お母さんへのメリット

1. 人工栄養より経済的です。
2. 妊娠中、体にたまった余分な脂肪がとれます
3. 乳房を吸わせることで子宮が収縮し、早く妊娠前の状態に戻ります。
4. 赤ちゃんとのスキンシップで情緒的にも肉体的にも母と子のつながりがより強くなります。
5. 乳がんになりにくいと言われます。



2. お乳の飲ませ方

ステップ1: お乳を飲ませる準備

1. 授乳前にオムツ交換をします。
2. お母さんは手を石鹸で洗い、お乳のマッサージをします。
(お乳の先を柔らかくすることで傷ができにくくなったり、赤ちゃんが吸いやすくなったりします。)
3. 赤ちゃんを十分に目覚めさせます。話しかけたり、肌をこすったり、頬や足の裏を手のひらでトントン叩いたりします。
4. 赤ちゃんの抱き方、お母さんの飲ませる時の姿勢は大切です。
自分のお乳に合った方法でお乳を飲ませます。

= お乳を飲むときの姿勢 =



乳首を含ませたり、赤ちゃんの顔を見ようとして背を丸めて抱いてはいけません。



赤ちゃんに乳輪全体を含ませ、赤ちゃんの耳・肩・腰のラインが一直線になるよう

= 乳房の持ち方 =



= 赤ちゃんの抱き方 =

添い寝飲みの仕方



お母さんの背を布団か枕で支え、床側の手で赤ちゃんを抱きます。

脇飲みの仕方



フットボールを抱えるように抱きます。

お母さんも、クッションなど使って
楽な姿勢で飲ませましょう。

ステップ2: お乳を飲ませましょう

= 乳首の含ませ方 =



※乳輪まで全部含ませる



※乳首を離すときは図のように指を使うのがコツです

※授乳中に赤ちゃんが眠ったら頬を軽く触って起こします。

1. 乳首と赤ちゃんの口が同じ高さになるようにします。(クッションなど使用し高さ調節に利用しましょう。)
2. 赤ちゃんとお母さんのお腹を合わせるように、赤ちゃんの体全体をおっぱいの方に向けます。
3. 赤ちゃんが口を大きくあけた時に、乳輪〜乳頭を舌の上にのせてあげます。
4. 反対側の乳房に替える時は、赤ちゃんの歯茎の間に指をそっと入れると乳首が口から離れます。
(吸っているまま引っ張って離そうとすると痛くて乳首がトラブルを起こします。)
5. 椅子に座って飲ませる場合は、背もたれの高い椅子に腰掛けます。膝に枕を置くと、赤ちゃんや腕を支えるのに楽です。

4. ゲップの出し方

ステップ3: ゲップを出しましょう

1. 飲んでいる途中で1~2回、そして飲み終わったらゲップを促します。
2. 授乳後いつもゲップが出るとは限りませんので、すぐに出ない時は無理をする必要はありません。出ない時は上半身を高くしたり、顔を横に向けて寝かせましょう。



※赤ちゃんはお乳と一緒に空気も飲みます。授乳後は、赤ちゃんの上体を立てて背筋をまっすぐにして、背中をさすってゲップを出します。

5. お乳の搾り方

赤ちゃんがお乳を飲んで楽になれば、お乳を搾る必要はありません。赤ちゃんがお乳を飲んでくれなかったり、飲んだけどまだお乳が張って痛いときに、楽になる程度に搾っておきます。
*リラックスした状態で赤ちゃんのことを考えながら搾りましょう。

= 搾る前の準備 =

手を洗って、乳房の付け根を（基底部）、胸壁から持ち上げるようにして乳房を上下左右に揺り動かします。痛みがある時は無理をせずゆっくり時間をかけて痛くない程度から始めましょう。



搾る前には必ず乳房の基底部を上下左右に動かしておきます

= 搾り方 =

1) 片手搾り

搾ろうとする乳房側の手で搾ります。親指と人差し指を乳輪の境目付近に添え、胸壁の方向に押しあてて搾り片方の手で哺乳瓶を持ち出てくる乳汁を受けます。

※指で乳輪から乳首の方にしごいてはいけません。



乳輪の境目あたりを搾ります

2) 両手搾り



大きな乳房の人に向いてます。片手搾りと同じように手を置き、もう一方の手を乳房の上に置きます。乳房に当たった手を圧迫し、乳房の圧を高めながらまんべんなく搾ります。一定のリズムで搾るとよいでしょう。

3) 搾乳器を使うとき



乳房マッサージをし乳輪部が柔らかくなってから使いましょう。搾乳器の位置をずらしながらまんべんなく搾ります。

※無理に行うと乳腺を傷つけることがあるので注意しましょう。

6.トラブルが起きた時の対応

産後の最初の1週間に起こりやすいトラブルです。退院後発熱やお乳の痛みが現れたら、平日（外来診療中）は産婦人科外来へ、休日・夜間は時間外受付にお電話下さい。

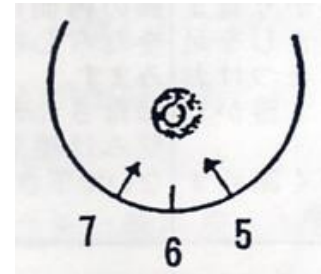
= お乳が張って痛い時 =

- ・ 授乳回数を増やし、赤ちゃんにしっかり飲んでもらう。
- ・ 乳輪を避けて乳房を冷やす。（わきの下、両乳房間）
- ・ 乳房がパンパンに張っている時は赤ちゃんも飲みにくいので、乳房をゆっくり動かし、乳頭乳輪部を柔らかくしてから飲ませる。
- ・ 和食中心の食事にし、高カロリーの食事を控える。



= 乳首が痛い時 =

- ・ 乳頭・乳輪を柔らかくしてから乳首を乳輪まで含めて深くくわえさせる。
- ・ 赤ちゃんの口から乳首を離すときは、乳首を無理に引っ張って離さない。
- ・ 短時間、頻回な飲ませ方をする。
- ※ お乳の出が悪いときに長時間くわえさせるのは乳首の痛みの原因となります。
- ※ 赤ちゃんの舌にあたる位置が一番吸啜力が強いいため飲ませる姿勢を変え、強く吸われる位置を変える。
- ※ 抱いて飲ませる時は、赤ちゃんの舌は7時の方向に強く当たりますが、脇抱きの時は5時の方向に当たります。（右図参照）



= お乳が張らなくなった時 =

- ・ ゆったりした気持ちで飲ませる。
- ・ 授乳前に基底部のマッサージをしましょう。
- ・ 体を冷やさないようにしましょう。
- ・ 水分をしっかりととりましょう。
- ・ 3ヶ月ほど経ってくると、お乳はあまりはらなくなるのは普通です。赤ちゃんが飲むと、湧いてくるお乳に変わっていきます。

= 乳首が傷ついた時 =

馬油などを塗ります。

- ※ 痛みのひどいときはサランラップで乳首を保護します。状況によっては直接授乳を止めて搾乳をする事もあります。



7. 母乳の哺乳量の目安

- ・ 1日に少なくとも8～12回の母乳を飲んでいる。
（3時間ごとに飲む赤ちゃんもいれば1時間ごとに4～6回飲み、その後4～6時間まとめて眠る赤ちゃんもいます。）
- ・ 少なくとも5分ずつはどちらの乳房もごくごく飲んでいる。
- ・ 授乳前に乳房が張った感じがあり、授乳後は柔らかくなる。
- ・ 赤ちゃんの尿は透明か薄い黄色で1日に6～8回ある。
- ・ 赤ちゃんの体重の増え方が順調である。（1日25～30g）


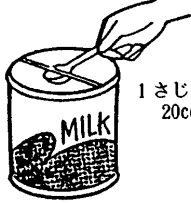




<母乳育児でよくある心配事>

- ・ 赤ちゃんにおっぱいを飲んでもらってもおっぱいが痛い
 - ・ 母乳がちゃんと出ているか心配
 - ・ おっぱいがうまく吸えない
 - ・ 赤ちゃんの体重は増えているかな
- など、心配なことがあれば、
当院**母乳育児相談室**をご利用ください。
（予約方法参照）



ミルクについて

8.調乳の仕方

<p>①</p> 	<p>②</p> 	<p>③</p> 	<p>④</p> 	<p>⑤</p> 	<p>⑥</p> 
<p>沸騰したお湯を40℃～50℃に冷まし、出来上がり量の1/3～2/3程入れます。</p>	<p>ミルク専用のスプーンで必要量のミルクを入れます。</p>	<p>哺乳瓶を軽く振って溶かす。</p>	<p>出来上がり量まで湯冷ましを足し、乳首を付け振って溶かします。 ※きつく閉めすぎないこと。</p>	<p>腕の内側に乳汁を垂らし、温度をみます。 お母さんの試し飲みは絶対にしないで下さい。</p>	<p>赤ちゃんを優しく抱いて飲ませましょう。</p>

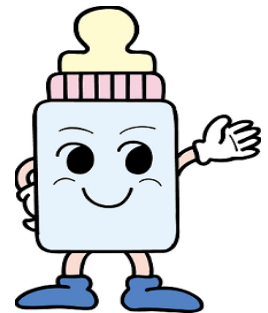
- ・ 調乳のコツは清潔第1です。器具をよく消毒し、手をきれいに洗ってミルクは飲ませる都度作り、適温で飲ませましょう。飲み残しのミルクは、細菌が増えやすいので捨てましょう。
- ・ 牛乳を赤ちゃんに与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう。

赤ちゃんを優しく抱き、目や口など顔を見てお話をしながら哺乳を行ないましょう。



9. 哺乳量の目安

- 哺乳量は、生後 1 週間は（生後日数）×10ml を目安とします。その後は母乳が分泌されてくれば、ミルクを補足する必要はありません。
- 哺乳後、ミルクを吐いたりするのは哺乳量が多かったり、ゲップがきちんとでていない場合があります。
- 赤ちゃんの体重の増え方が順調である。（1 日 25～30g）
- 十分に哺乳量が足りているかどうかは哺乳後の児の表情が穏やかとなり泣きやむなどの行動がなくなることも一つの目安となります。
- 母乳が少しでも出る場合はまず母乳を飲ませその後不足分のミルクを飲ませましょう。



10. 授乳後の器具の消毒の仕方

赤ちゃんは抵抗力が弱いので、生後3ヶ月くらいまでは器具の消毒をしましょう。

①使用後はすぐ洗う。

カスが残らないよう洗剤を付けて洗います。



②水でよくすすぎます。

③消毒：蒸気消毒

- 哺乳瓶は底を上にして蒸し器で 10～15 分間蒸気殺菌します。
- 電気スチーム器
- 電子レンジ消毒バック
- 消毒容器

煮沸消毒  10分

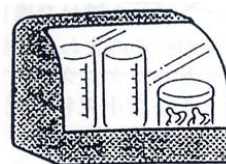
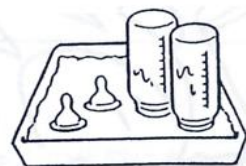


水は器具が隠れるまで入れる。沸湯から 10 分煮沸。乳首は後から入れ 3 分煮沸する。

薬液消毒  1時間以上

決められた量に消毒液を薄め決められた時間しっかりつける。

④清潔な布巾を敷いたバットの上に出し蒸気を切る。



フードボックスに保管します。