

母乳育児ハンドブック

母乳育児をすすめていくために、
今から知っておきたいことがあります



01 母乳育児の基本

■ 母乳育児のよいところ



赤ちゃん
ママとの絆が強くなる



ここがいい!

- 母乳は栄養満点
- 病気にかかりにくい
- 将来、肥満や生活習慣病になりにくい

ここがいい!

- 産後の体の回復が早く、体重が戻りやすい
- いつでもどこでも授乳できる
- ミルクにお金がかからず、経済的
- 乳がん、卵巣がん、骨粗しょう症にかかりにくい

■ 母乳の出る仕組み



1 赤ちゃんがおっぱいを吸う

2 その刺激が脳に伝わる

3 脳から2種類のホルモンが出る

- オキシトシン**
- 射乳反射をおこし母乳を外へ出す
 - 子宮を収縮させ、産後の子宮の回復を助ける
- プロラクチン**
- 母乳を作る

■ 妊娠中にできる準備

おっぱいはゆったりと

きついブラジャーは乳房への血流を悪くしてしまいます。



乳首のお手入れ

お風呂の時に、優しく丁寧に洗いましょう。



出産施設に伝えて

出産する施設に、母乳育児の希望を伝えましょう。



食事はバランスよく

三食バランス良く食べる習慣をつけましょう。



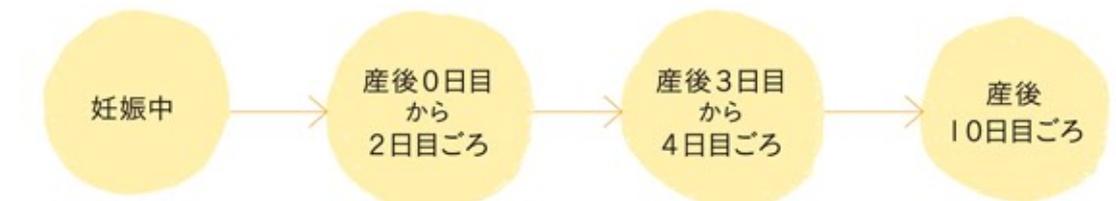
体を冷やさない

白湯やカフェインの少ないお茶などがおすすめ。

お酒・タバコはNG

禁酒・禁煙しましょう。

■ おっぱいの変化



おっぱいは妊娠前の約2倍の大きさになります。妊娠後期に少しずつ初乳が作られます。

初乳がにじみ出るようになります。

おっぱいが急に張ってきます。母乳の量も少しずつ増えてきます。

母乳の量が増えてきます。赤ちゃんが吸うと母乳が作られ、おっぱいがあまり張らなくても母乳が出るようになります。

02 赤ちゃんのこと

■ 生まれたばかりの赤ちゃん



■ 赤ちゃんの特徴

新生児黄疸

生後3日目頃から、赤ちゃんの顔から胸にかけて肌が黄色くなってきます。生後1週間から10日ほど経つと落ち着くことが多いです。

生理的体重減少

生後3日目頃までは赤ちゃんが飲む母乳の量より体から出る便・尿や汗の方が多いため、自然と体重が減っていきます。

赤ちゃんが泣く理由

泣くことは赤ちゃんにとってコミュニケーションです。おなかが空いたときだけでなく、おむつが濡れている、眠い、抱っこしてほしい、寒い、暑いなど、さまざまな意志を泣いて訴えます。

抱っこの重要性

赤ちゃんが抱っこされて泣き止むのは、気持ちがよく安心できるから。抱かれて育った子は心身ともに健やかに育ちます。抱き癖がつくというのは誤解です。たくさん抱っこしましょう。

ママと赤ちゃんが一緒にすごすのがポイント

赤ちゃんとずっと一緒にいられるよう心がけましょう。抱っこして、話しかけて、ママも赤ちゃんもリラックスしましょう。



03 母乳のあげかた

■ 母乳をあげるとき

産後すぐに

ママと赤ちゃんに問題がなければ、お産後すぐに母乳をあげます。

★産後1週間以内に出る母乳を初乳と言います。



欲しがる ときに

入院中、ママと赤ちゃんは一緒に部屋で過ごし、赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ母乳をあげます。

★赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ授乳することを、自律授乳と言います。

1日に8回 から 12回程度

赤ちゃんが3時間以上寝ているときは、おむつを替えるなどして起こして飲ませましょう。

★赤ちゃんに、頻回に母乳を吸わせることを頻回授乳と言います。

そうすることで

赤ちゃんは

- 免疫豊富な初乳を飲むことで、病気から守られます。
- 新生児黄疸が少なくなります。

ママは

- 母乳分泌が早くなり、おっぱいの強い張りが少なくなります。
- 赤ちゃんが母乳を欲しがるサインが分かりやすくなります。

■ そのほかのポイント

空腹のサイン

赤ちゃんの空腹のサインを覚えましょう。いつも一緒にいると、見つけれられるようになります。

例えば…

- 体をもぞもぞと動かす
- 手を口や顔に持ってくる
- 目をきょろきょろ動かす
- 舌を出したり口をあけたりする
- クーとかハーとか 声を出す



泣き出す前に授乳を

赤ちゃんの空腹のサインを見つけたら、泣き出す前に母乳をあげましょう。

泣くと赤ちゃんの舌が上がるためおっぱいにうまく吸いつけないことがあります。



周りもあせらず見守って

母乳育児が思うようにいかないときもあるかもしれませんが、頑張っているママと赤ちゃんを、ゆったりと見守ってあげてください。



ゴムやシリコンに注意

ゴム・シリコン製の乳首やおしゃぶりは、できるだけ使用しないようにしましょう。



ママの乳首とゴム・シリコンの乳首は吸い方が違うので、赤ちゃんが混乱してしまいます。



抱き方を動画で見ることができます

■ いろいろな抱きかた

いろいろな抱きかたで授乳することで、ママと赤ちゃんに合った抱きかたを見つけましょう。

よこ抱き

赤ちゃんをママの胸の高さで抱き、お腹とお腹を密着させます。



たて抱き

赤ちゃんの頭を支え、赤ちゃんに向い合せになります。



フットボール抱き

赤ちゃんを小脇に抱え、頭をおっぱいの方に出します。



添い寝授乳(添い乳)

寝かしつける時や、夜中の授乳の時などに楽な姿勢です。



■ 抱くときの姿勢

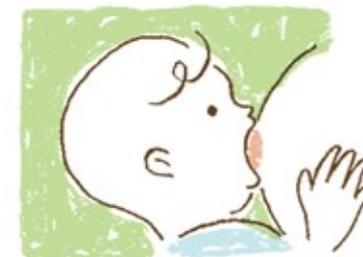
ママ

リラックスできる楽な姿勢で前かがみにならないようにしましょう。背中をクッションや枕で支えて楽にしましょう。椅子に座るときは、足がブラブラしないように、台などで工夫しましょう。

赤ちゃん

赤ちゃんの頭と体(首・肩・腰)を一直線にしましょう。赤ちゃんのからだ全体を支え、ママの方に向けて、密着させましょう。赤ちゃんの鼻が乳首と向かい合う位置にくるようにしましょう。

■ くわえかた



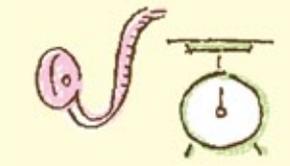
乳輪まで深くくわえるようにしましょう。吸われて痛みがあるときには、一度はずして再度トライしましょう。

04 母乳のお悩み

■ 出産直後は、母乳が出る量が少ない？

産後24時間の初乳の分泌量は20ml程度。その後の24時間で75ml程度と少ないですが、生まれてすぐの赤ちゃんの胃の大きさはビー玉くらい。産後早期の母乳の量と、ちょうどよく見合っています。

母乳が足りているかを知る目安

<p>1</p> <p>1日におしっこを6回以上して、母乳を8回以上飲む</p> 	<p>2</p> <p>お肌に張りがあり目が輝き、声を出したり手足をよく動かしたりする</p> 	<p>3</p> <p>体重や身長、頭囲が少しずつ増えている</p>  <p>スリムな赤ちゃんでも、体重が1日に18g*以上増えていれば大丈夫！ *UNICEF/WHO基準</p>
--	---	--

3つのポイントを満たしていれば母乳は足りています！

■ 母乳を増やすには

● 頻回に授乳を

母乳の量は、乳房からどれだけ乳汁が取り去られたかで決まります。頻回に授乳しましょう。

● 禁煙

タバコは必ずやめましょう。

● 栄養・水分補給

食事は主食中心に、しっかりエネルギーを摂りましょう。のどが乾くので、温かい飲み物を。

● 周りの助けを借りて

パートナーや家族にも手伝ってもらいながら、心と体をゆっくり休めましょう。

■ こんなとき、どうしたら…

Q 赤ちゃんが母乳をちょこちょこ飲んだり、乳首をくわえたままずっと離しません

A 個性はいろいろ

大人に個性があるように、赤ちゃんにも個性があります。時間をかけておっぱいを飲む子もいれば、少し飲んではどうとずる子、あつというまにぐくぐく飲む子も。色々なタイプの子がいます。回数や時間にこだわらず、赤ちゃんが満足するまで母乳をあげましょう。

Q 赤ちゃんのゲップが出ません

A 顔を横向きに

授乳のたびにゲップをさせるのが基本ですが、毎回出るとは限りません。母乳の場合、空気を飲み込むことは少ないのでゲップが出ないことが多いです。心配しなくても大丈夫ですが、授乳後すぐに寝かせるときは顔を横向きにすると、吐いたものが気管に詰まらないので安心です。

Q 赤ちゃんがよく泣きます

A まずは抱っこを

母乳で育てているママにとっては、母乳が足りているかどうか心配になりますね。赤ちゃんが泣く理由は空腹に限らず、抱っこしてほしい、おむつが濡れている…など、さまざまです。泣いたら抱っこして、優しく声をかけ、おむつを見て、おっぱいを吸わせてみましょう。生後1ヵ月以降なら、散歩などで気分転換してみるのもおすすめです。

Q おっぱいが張らなくなってきました

A 心配しなくて大丈夫

退院後、おっぱいが張らなくなってくると、母乳が出なくなったのかと心配になるかもしれませんが大丈夫です。赤ちゃんへの授乳量とママの母乳の生産量が合っているためなので、今まで通り欲しがるときに欲しがるだけおっぱいをあげましょう。

Q 赤ちゃんがよく吐くのですが…

A 元気なら大丈夫

赤ちゃんの胃は入口が締まっておらず、とっくり型をしているので吐きもどしやすいのです。吐いたあと、元気であれば問題ありません。噴水のように吐いたり、熱や風邪症状など気になる事があれば、かかりつけの医師に相談して下さい。

Q 黄疸が長引いているようです

A 母乳性黄疸かも

新生児黄疸は1週間から10日くらいで元に戻りますが、母乳育児中の場合、なかなか消えずに長引くことがあります(母乳性黄疸)。黄疸が1ヵ月以上続く時には医師の診察を受けましょう。明らかな原因がなければ母乳性黄疸が考えられます。体重が順調に増えて元気な様子なら、これまでどおり頻回に授乳を続けましょう。

05 こんなときは

■ 仕事復帰しながらの母乳育児

ママが仕事に復帰しても、母乳育児は続けられます。出勤前、帰宅後、就寝前、夜間など、可能な時間に授乳を続けていくこと、また、母乳をしぼって保存しておくのがおすすめです。

一人で無理せず

周りの人の手を借りて



■ 母乳のしぼりかた

1 手をきれいに洗い、楽な姿勢でリラックスしましょう。

2 手の力を抜いてアルファベットのCの形を作ります。親指と人差し指の「指の腹」を乳輪の境目近くに置きます。

3 赤ちゃんが母乳を飲むようなリズムで親指と人差し指の指の腹を合わせるように乳頭の奥を圧迫します。

4 指の位置を変えて、いろんな方向から搾乳します。



注意事項

- ・乳房を強くつかんで搾り出すことは乳腺を痛める原因になるのでやめましょう。
- ・乳頭や乳房をひっぱらないようにしましょう。
- ・指で肌をこすらないようにしましょう。肌が傷つくことがあります。

保存期間

搾乳した母乳は冷蔵庫で48時間、冷凍庫で2週間を目安に使い切りましょう。

■ 災害時の授乳

災害時にはいつも以上に赤ちゃんとのスキンシップが大切です。赤ちゃんをたくさん抱きしめてあげましょう。

母乳

今までより頻回に欲しがるかもしれませんが、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけ飲ませましょう。

一時的なストレスで母乳が出にくくなったと感じても、頻回に吸ってもらうことで母乳の量は増えていきます。

手に入る食料や飲料水に限りがあるかもしれませんが、なるべく栄養を摂りましょう。

育児用ミルク

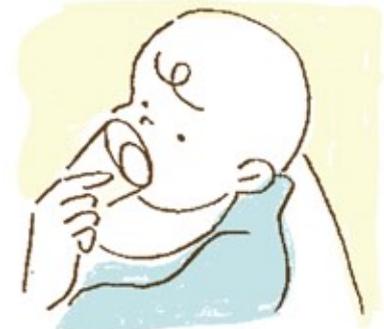
粉ミルクは70℃以上で調乳しましょう。

清潔な容器の準備が難しいときは紙コップが役に立ちます。使わなかったミルクを、大人がすぐに飲むのはかまいません。

コップで飲ませる方法

コップを、赤ちゃんの唇につけます。コップのふちが上唇の外側に、コップの下側とミルクが下唇に軽くふれるように。

赤ちゃんが自分で飲むようにしましょう。口の中にミルクを注ぎ込んではいけません。



■ 母乳と放射性物質

福島県内に流通している食品や水道水は、すべて検査を経て安全が確認され、母子ともに健康被害が起きないと言われています。福島県では希望される方に対して母乳の放射性物質濃度測定検査を実施しています。これまでの母乳検査結果では、セシウム134、セシウム137ともに全例未検出です。

母乳の放射性物質濃度測定検査

お問い合わせ・お申し込みは
〈ふくしまの赤ちゃん電話健康相談〉

0120-80-2051

06 補完食をはじめたら

■ 補完食？

母乳育児を継続しながら、母乳だけでは不足する鉄分などの栄養を補うための食事です。
(「乳離れのための食事」と誤解しないように、離乳食ではなく補完食という言い方が広がっています)

■ 補完食のすすめ方

なめらかにすりつぶしたおかゆを1日1回ひとさじから始めましょう。
慣れてきたらじゃがいも、野菜、果物、さらに慣れてきたら豆腐、白身魚など種類を増やしていきます。
母乳やミルクは飲みたいだけ与えます。

注意して！

牛乳は腸からの鉄の吸収を阻害するので1歳未満の赤ちゃんには飲ませません。(調理用に加熱して使うのはOK)
はちみつや黒砂糖はボツリヌス菌がいるので1歳までは与えないようにしましょう。

補完食を始めるようになって、赤ちゃんの欲しがるときに授乳を続けましょう。

補完食で満足し、
母乳の飲みが
少なくなる子



授乳回数が変わら
ず補完食があまり
進まない子



授乳の
回数が変わらず
補完食も食べる子

どの赤ちゃんも
OK!

赤ちゃんは一人ひとり
違います。あせらずに、
赤ちゃんのペースに合
わせて進めましょう。

■ 補完食にまつわるQ&A

Q、スプーンで果汁は飲ませなくても良いの？

補完食を始める前に果汁を与えるメリットはありません。また、スプーンに慣れさせる必要もありません。

Q、いつから始めたらいいの？

生後5～6ヶ月からスタートしましょう。
首がすわっている、支えてあげると座れる、食べ物に興味を示すようになったら赤ちゃんの準備はOKです。

Q、アレルギーが心配です。

アレルギーを心配して補完食の開始を遅らせたり早めたりすることは推奨されていません。
初めて与える食品はひとさじから。症状が出たときに受診できるように、できるだけ午前中に。

Q、補完食をあまり食べません。

無理強いせず赤ちゃんに合わせましょう。
1歳ぐらまでは母乳を先に飲ませてから食べさせてみましょう。
親がおいしそうに一緒に食べたり、手づかみで食べられるものを並べてみるのもよいでしょう。

Q、フォローアップミルクは必要ですか？

フォローアップミルクは、不足しがちな鉄分やカルシウムを補うために牛乳の代用品として作られたものです。
母乳や育児用ミルクから切り替える必要は全くありませんが、調理用として牛乳の代わりに使用してもかまいません。

味付け前に取り分けて
月齢に応じた柔らかさにしましょう



補完食は大人の食事からの
取り分けもおすすめてです！



おんぶでお料理すると
赤ちゃんも安心
調理の過程をみることで
食育にもなります

おんぶの動画はこちら→



07 母乳はいつまで？

■ 母乳育児を長く続けるメリット

医学的に母乳をやめなければならない時期はありません。
母乳以外から栄養が摂れるようになって、こころの栄養としておっぱいは重要な役割を果たします。

● 赤ちゃんにとって

お口の発達にとって良い

乳首を吸うことが顎の発達、
脳の発達を促します。

病気にかかりにくい

子どもが1歳2歳になっても、マ
マのおっぱいには免疫物質が含
まれています。

病気の時にも適した栄養

病気になって食欲が落ちて、
おっぱいで乗り切ることができ
ます。

● ママにとって

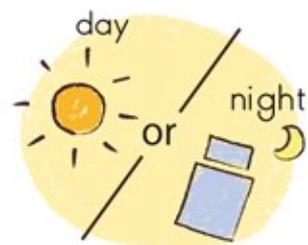
ダイエット効果があります。
子どもとの肌のふれあいが自然にでき、ゆったりとした時間を過ごすことができます。
子どもをなくさめるのが簡単になり、育児がたつらくなりません。
乳がんや卵巣がん、骨粗しょう症などにもかかりにくいと言われています。

■ 卒乳

一般的にお子さんが自然に母乳を欲しがらなくなることを卒乳(自然卒乳)と言います。
お子さんがそれぞれのペースで成長し、心身共に準備が出来たとき自分から飲まなくなります。

■ 母乳育児の続け方のいろいろ

自然に卒乳する前に、今まで通り母乳育児を続けることが大変に感じることもあるかもしれません。
ママと赤ちゃんとよく話し合っ、一番良いと思う方法を選びましょう。



★ママの負担がすくない部分だけを継続



★赤ちゃんの様子を見ながら、
徐々に授乳回数を減らしていく

■ 断乳

事情があって急に授乳を止めざるを得ないときもあるかもしれません。
おっぱいが張って辛い時には軽く搾乳したり、冷やしたりしましょう。
母子共に負担が大きいので、実行する前にできれば助産師等に相談しましょう。

■ 卒乳・断乳をするのに適したタイミング

● 母子共に体調が良い

感染症や、胃腸炎などに
かかっておらず、機嫌もよい。

● おっぱいトラブルがない

● 補完食もすすんでいる

コップやストローなどで、
母乳以外の水分を飲むことができる。

● 環境に大きな変化がない

復職や引っ越しなどと
重ならないようにしましょう。

赤ちゃんが病気の時や環境の変化があるときは、母乳を欲しがらなければあげましょう。

赤ちゃんが不安なおっぱいから
離れられるようにしましょう。

赤ちゃんをしっかり
抱っこし、目を見つめ
て、赤ちゃんと十分に
話し合しましょう

おっぱいを飲ませた
後、赤ちゃんの心が
満たされてるときに話
しをしましょう

※おっぱいを卒業した後もたくさん抱っこしたりスキンシップをとりましょう。

08 誤解されがちな母乳の知識

誤 母乳はどんどん薄くなって、1歳頃には栄養はなくなる?

いいえ、栄養成分は変わりません
赤ちゃんの成長に合わせて母乳の成分も若干変化しますが、栄養成分はほとんど変わりません。

誤 将来、甘えん坊に育つ？
自立しなくなる？

乳児期に甘えさせることが自立を早めます
幼い頃に甘える体験が足りないと、自立が遅くなります。たくさん甘えた赤ちゃんは、いつもママが見守っていてくれるという安心感から新しい場所へ踏み出せます。

誤 授乳中は薬は飲めない？

ほとんどの薬は授乳中でも飲めます。
母乳に移行する薬の量は極めて少なく、赤ちゃんに有害な影響が出来る薬はほとんどありません。医師や薬剤師に授乳中であることを伝え、必要な薬だけを処方してもらいましょう。服用は授乳の直前や直後にすると母乳への移行が少なくなります。

誤 母乳で育った子は虫歯になりやすい？

母乳には虫歯を防ぐ成分が含まれます
母乳に含まれるラクトフェリンには虫歯菌の増殖を抑える作用があります。おやつに注意して、お口の中をきれいにするようにしましょう。

誤 母乳育児はママの子宮によくない？

ママによって個人差があります
授乳中はママの卵巣や子宮はお休みしますが、個人差があります。授乳していても生理が始まるママもいます。

誤 次の子を妊娠したらおっぱいはやめないといけない？

通常の妊娠では流産や早産の原因にはなりません
乳頭への刺激でオキシトシンという子宮収縮作用のあるホルモンが分泌されますが、妊娠中の子宮に作用するのは中期以降。授乳は可能です。ただし、切迫流産・早産と診断されているときには医師に相談しましょう。

■ 赤ちゃん和妈妈、母子をサポートするみなさまへ

2017年に福島県で行われた調査では、「是非母乳で育てたい」「出れば母乳で育てたい」と考える妊婦さんの割合が94%でした。
多くのママが母乳育児を希望していることが分かります。

私たち助産師は、ママの「母乳をあげたい」という想いを大切にサポートしていきます。
このハンドブックで正しい知識とちょっとしたコツを身につけて母乳育児を安心して、楽しくすすめていきましょう。

また、人間ひとりひとりに個性があるように、おっぱいにも個性があり、赤ちゃんにも個性があります。
困ったときにはひとりで悩まずに、是非ご相談ください。

母乳育児を通して、ママと赤ちゃんがしあわせな時間を持てることを願っています。

母乳育児ハンドブック 第二版(2019年3月)
一般社団法人 福島県助産師会

**このハンドブックで正しい知識を身につけ、
安心して母乳育児を実践しましょう**

母乳育児の疑問やお悩みはいつでもご相談ください。裏表紙へ 

- 国立成育医療研究センター
- 妊娠と薬情報センター



(参考文献)「母乳育児支援スタンダード」編集 NPO法人日本ラクテーションコンサルタント(医学書院)／「これでナットク母乳育児」水野克己監修 本郷寛子、瀬尾智子、水野紀子(へする出版)／「UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド ベーシックコース」(医学書院)／「だれでもできる母乳育児」ラ・レーチェリーグ・インターナショナル(メディカ出版)／「授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き」編集 財団法人 母子衛生研究会／「初乳から卒乳まで～みんなが安心して母乳育児をすすめるために～」特定非営利活動法人 みやぎ母乳育児をすすめる会 母乳育児シリーズ4. 安心の母乳育児 (日本母乳の会)

育児の疑問や質問、
お困りのことがあれば
ご相談ください

ふくしまの赤ちゃん電話健康相談
0120-80-2051



一般社団法人 福島県助産師会

〒960-8141 福島県福島市渡利字岩崎町 19-2

☎ 024-573-0211 ✉ fukushima-midwife@friend.ocn.ne.jp

県内各地で子育てサロンでの相談会を行っております。
詳しくはホームページをご覧ください。

fukushima-midwife.org

