

母乳育児を始めるための準備



乳房の変化

胎盤から分泌されるホルモンによって乳腺が発達し、大半の妊婦さんの乳房はサイズが大きくなります。妊娠末期にはさらに発育して授乳に備えます。しかし、胎盤から分泌されるホルモンにより、母乳の分泌が抑制されています。

妊娠中おっぱいの準備は何をしたらいいの？

妊娠 16 週くらいから

* 清潔にしましょう

乳頭の先に白いカスや黒いカスがついていませんか？

毎日のお風呂で清潔にしていきましょう。石けんを使いすぎると、乾燥するのでオリーブオイルなどでふやかして取るとよいでしょう。

* ブラジャーでおっぱいを圧迫しないようにしましょう

ママのおっぱいはどんどん大きくなっていきます。おっぱいを締め付けないように

おっぱいに合ったブラジャーを付けたり、お家にいる時はブラジャーを付けずに過ごしましょう。

* 乳頭マッサージについて

「妊娠中からおっぱいをマッサージした方がいい」と聞いたことのあるママも多いかも知れません。

最近では、妊娠中のお手入れよりも、赤ちゃんが生まれたあとに出来るだけ早い時期からおっぱいをたくさん吸ってもらうことの方が大切だと言われています。



MEMO

母乳育児を始めましょう

ご妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんがお腹にきてから、身体も心も変化し、出産に向けて準備をしています。

さて、母乳育児と聞いてどのようなことを、思い浮かべますか？



☆母乳の良い点☆

1、赤ちゃんのために最もよい状態の栄養バランス

新生児の胃腸に負担をかけないように、消化・吸収にすぐれ、さらに腎臓に負担がかからないように十分な水分が含まれています。また、脳の発達を助ける成分組成になっています。



2、赤ちゃんを丈夫にして病気から守ってくれます

母乳、特に初乳(赤ちゃんが産まれてから数日の間だけ分泌される母乳)には免疫物質が多く含まれ新生児を感染症から守っています。

さらにこれらの免疫物質はアレルギーの原因物質が腸粘膜から血液中に入るのを防ぎますので、喘息や湿疹などのアレルギーを起しにくくします。

また、母乳に含まれるビフィズス因子が腸内の病原菌や雑菌の繁殖を抑えてくれるので、赤ちゃんのお腹の調子がよくなります。

3、将来の肥満や生活習慣病を予防します

一般に母乳栄養の赤ちゃんは、人工栄養の赤ちゃんに比べスリムな傾向を示し、この傾向は特に

生後4ヶ月以後に認められます。そして生後12ヶ月までは、母乳を続けた期間が長いほどスリムであると報告されています。

4、おっぱいのぬくもりが人間関係の基礎をつくります

赤ちゃんとお母さんの肌が触れ合うことで、赤ちゃんに安心感を与えます。

ここで母児の絆を結ぶことで、基本的信頼心の芽生えとなり、人間関係の基礎となります。



5、脳やあごの発育を高めます

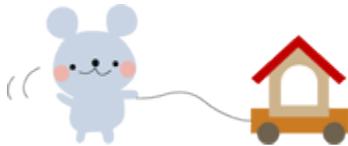
母乳を吸うという動作は上顎と舌の間に乳頭を引き込み、舌を巧みに使いながら上顎と下顎を動かして乳汁を搾り吸い取ります。

これを続けることにより自然に顎の発育を促進することになります。

6、お母さんの身体にもよく、経済的

母乳を吸わせることによって分泌されるホルモンの働きで子宮が収縮し、産後の回復を早め、ダイエット効果があります。

さらに母乳はいつでも与えることができるので、夜間や外出先での授乳に手間がかかりません。そして、ミルクを買わなくてよいので、とても経済的です。



☆ミルクにあって母乳に足りないものは？ ☆

1、ビタミンK

ビタミンKは母乳中に含まれる量に個人差があり、母乳栄養の赤ちゃんでは腸内細菌によって産生される量が少ないために、不足しがちです。

ママがビタミンKを多く含む納豆やほうれん草、海藻類を使った食事を行うことで母乳中のビタミンKの濃度を高め、赤ちゃんのビタミンK摂取量を増やすとされています。

また、日本では新生児へK₂シロップというお薬が投与されるため、ビタミンKが不足して起こるビタミンK欠乏性出血症の予防をしています。

当院では入院中に2回、1ヶ月健診のときにK₂シロップを投与しています。

