

母乳の素晴らしさを知って楽しい育児を



生まれてきた赤ちゃんにとって、お母さんの母乳は大切です。また、お母さんにとっても母乳を飲ませることは大切です。

妊娠した多くの方が「赤ちゃんを母乳で育てたい」と願っています。

母乳は、赤ちゃんにとって消化されやすく体に負担がかかりません。さらに、たんぱく質やミネラルなど赤ちゃんの発育に必要なものがすべて入っています。特に、初乳には病気に対する免疫抗体などが含まれており、赤ちゃんを守ってくれます。

また、乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防になるといわれています。



赤ちゃんにとってのおっぱい

おっぱいの匂いで赤ちゃんは安心し、お母さんに抱っこされ声を聞くことで安心感が得られます。おっぱいは赤ちゃんの心を作ります。

1回の授乳でもおっぱいの味は変化します。飲み始め、飲み終わりでは成分と味が変わります。また、おっぱいを吸うときには、口、舌、あご、ほおなど顔の筋肉をめいっぱい使います。しっかりと飲むことで筋肉が発達し、脳の成長も促します。



出産後すぐに母乳が分泌されると思われがちですが、実際の母乳の分泌は、出産から2～3日かかります。しかし、赤ちゃんは3日間のお弁当と水筒を持って生まれてきているので心配しなくても大丈夫です。その間にお母さんの体は、疲れの回復と母乳を作る準備をしているのです。



生まれて1～2か月は、なかなか授乳間隔が定まらなかったり、激しく泣いて、泣き止まず困らせたりする赤ちゃんもいます。

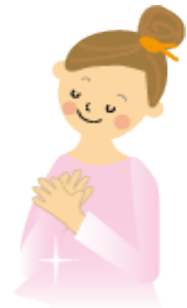
最初は授乳間隔を気にせず、泣いたら母乳を吸わせてあげましょう。何度も何度も吸わせることで母乳が分泌し、赤ちゃんも上手に飲めるようになってきます。

この時期はお母さん一人でがんばらず、お父さんや周りの人に協力してもらって乗り切りましょう。



母乳育児のスタートは妊娠中からです

赤ちゃんの吸う力は強く、固い乳首や乳首の皮膚が弱いと授乳で乳首が切れてしまいます。妊娠中から手入れをすると楽に飲ませることができます。



まずは、自分の乳首を見てみましょう。
やわらかく赤ちゃんが吸いやすい形に近づけるよう、乳首と乳輪のマッサージを行います。扁平乳頭、陥没乳頭の場合は、助産師に相談しながら行ってください。

切迫流産や切迫早産の徴候がある人は、医師や助産師に相談してから始めましょう。

順調な妊娠経過や産後の回復のために、妊娠中からバランスのよい食事を心がけてください。



母乳育児を希望するお母さんすべてが母乳をあげられるとよいのですが、お母さんの病気やお薬の状況で母乳をあげられないことがあります。

また、赤ちゃん側の問題で母乳があげられないこともあります。母乳を与えるだけが愛情ではありません。ミルクでも赤ちゃんは育ちます。完全母乳にこだわらず、必要に応じて、ミルクを足したりしながら楽しい育児をしてください。

