

後期ママクラスⅡ
(母乳育児&だっこ)



産科・婦人科・漢方内科 | 検診と予防接種

医療法人せせらぎ会 浮田クリニック



母乳とミルク

母乳のいいところ

＜お母さん側＞

- 子宮の回復を促す
- 体重が戻りやすくなる
- 経済的
- お母さんにしかできない特権
- 道具がいらず、哺乳瓶の消毒も必要ない。



母乳のいいところ

＜赤ちゃん側＞

- ・衛生的で適温、かつ新鮮
- ・バランス良く栄養が含まれており
身体への負担が少ない
- ・免疫が含まれている
- ・あごの発達を促す
- ・肥満が少ない
- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）の発生率が低い





ミルクのいいところ

- ・ お母さん以外でも授乳ができるため、お父さんが育児参加でき、お母さんの休息時間を確保しやすい
- 比較的場所を選ばず授乳ができる
- 赤ちゃんが飲んだ量が正確にわかる
- お母さんが母乳に影響する薬が必要な場合に服薬できる
- 腹持ちがいい



授乳・・私はどうしたい？



これから始まる授乳、母乳？ミルク？と悩むこともあるでしょう。

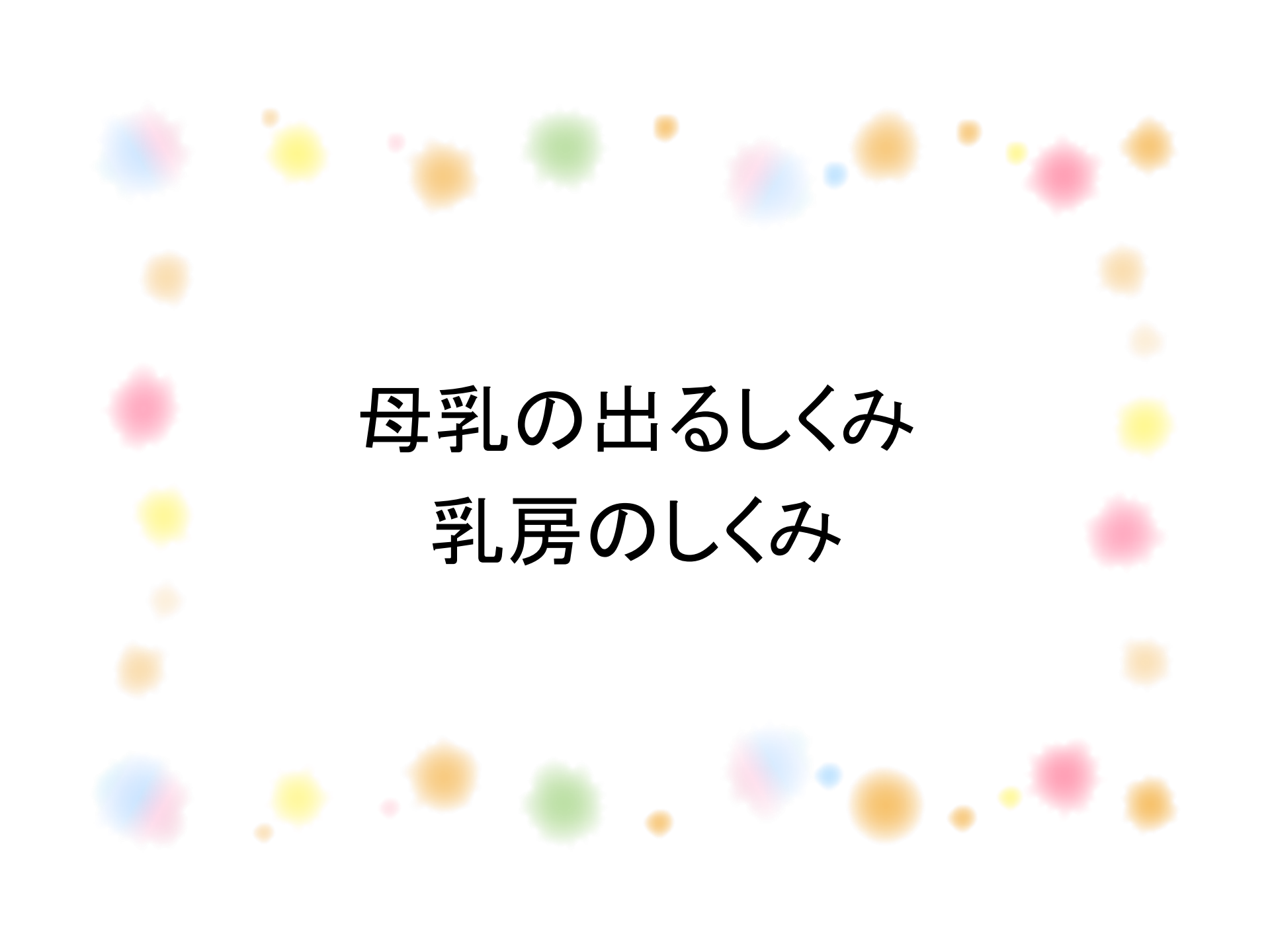
そこで何よりも大切なのは、

「その時に自分自身がどうしたいか」という、お母さんの気持ちです。

その気持ちは変化して当然ですし、どの方法を選んでも間違いはないのです。

お母さん自身が納得していること、

その選択をするまでの過程が大切です。



母乳の出るしくみ
乳房のしくみ

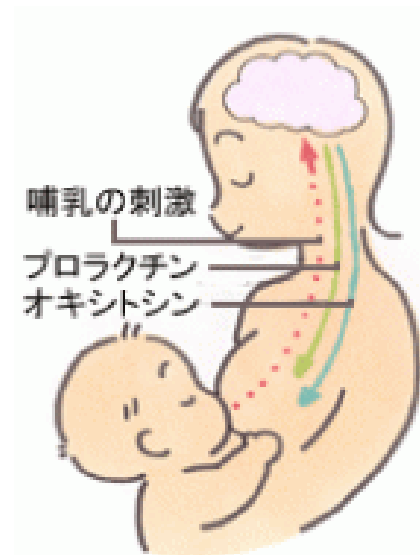
母乳の出るしくみ (妊娠中～産後8日目頃)

プロラクチン

- ・母乳分泌の開始と維持に必要なホルモン
- ・乳頭を刺激したり、赤ちゃんが乳頭を吸うことで分泌される
- ・昼間より夜間の方が多く分泌される

オキシトシン

- ・母乳を作り、射乳反射を起こすホルモン
- ・赤ちゃんが乳頭を吸う、赤ちゃんのことを考えたり、泣き声を聞くだけでも分泌される
- ・お母さんの子宮の戻りを促す、気持ちを落ち着かせてくれたり、我が子を愛おしく感じる作用もある



母乳の出るしくみ (産後9日目以降)

母乳を出す量(赤ちゃんが飲む量)が多ければ
その分新しい母乳が作られる



定期的な授乳(搾乳)を毎日続けること
が十分な量の母乳を出し続けるために必要

母乳育児には準備と継続が
必要なのです！



★赤ちゃんと夜と母乳

夜中(特に22時～2時くらい)

母乳を出すためのホルモンの分泌が日中の2倍!!!



赤ちゃんは夜におっぱいをたくさん吸うと
母乳がよく出ることを本能で知っている



ママの身体の波長に合わせて

赤ちゃんが授乳リズムを作ってくれる

胎動が活発な時間はいつですか？

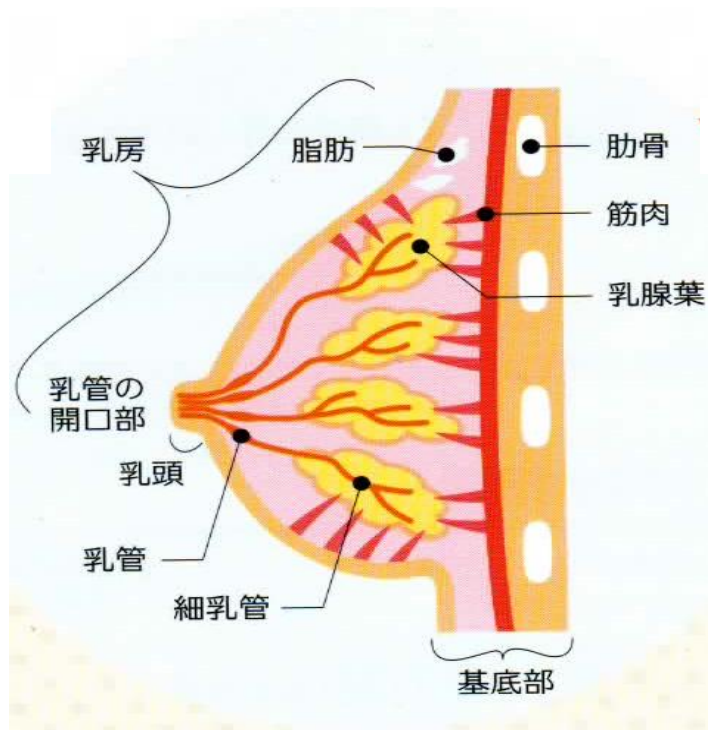
お腹にいる時から赤ちゃんは教えてくれています



乳房と母乳分泌の変化

	妊娠中期～ 産後2日目頃	産後3～5日目頃	産後6日目以降
乳房	<ul style="list-style-type: none">・張りはまだない・2日目くらいには温かくなる人もある	<ul style="list-style-type: none">・張ってくる・全体が熱くなってくる・張りが強く乳房が胸に張り付いたようになることもある(うっ積)	<ul style="list-style-type: none">・張りのピークは越える
母乳分泌	<ul style="list-style-type: none">・じんわりにじむ・まだ開通しない人もいる	<ul style="list-style-type: none">・ポタポタ出始める・赤ちゃんが吸っても張りがそこまで柔らかくならない	<ul style="list-style-type: none">・射乳がみられるようになる人もいる・赤ちゃんが吸うと乳房が柔らかく、軽くなる
母乳	初乳 やや透明で蜜のように粘稠性がある	移行乳	成乳 白っぽくサラサラしてくる

乳房のしくみ



スムーズに母乳を出すためのポイント！

- ① 基底部を通る血液を材料にして、乳腺葉で母乳が作られる
- ② 乳腺で作られた母乳が乳管を通して乳頭(乳口)から出ていく



- ★ 基底部の血行
- ★ 乳頭の状態を良くすること



乳房・乳頭マッサージ

<乳房マッサージ>

まずは基底部を動かしましょう！

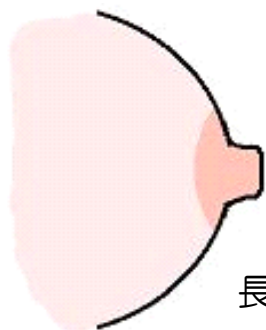
- ・乳房全体を縦・横・斜めにスライドさせるように動かす
- ・四つん這いで動く(安産のためにも床拭き掃除はオススメ)
- ・ゆとりのある下着をつける



次は乳頭のマッサージ！

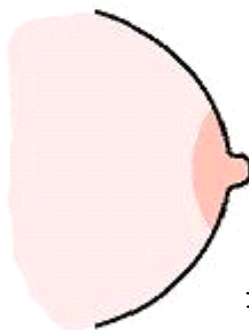
あなたの乳頭の形は??

普通



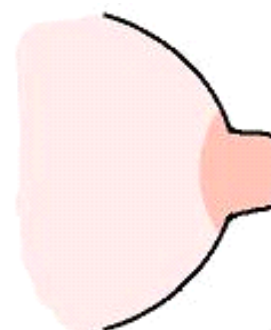
長さや直径が
1 cm くらい

小さめ



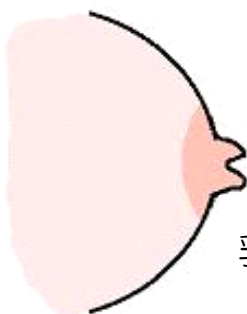
長さや直径が
0.5mm くらい

大きめ



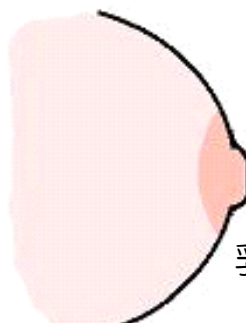
長さや直径が
1 cm 以上

裂状



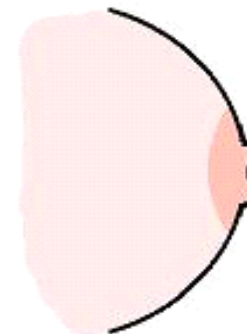
乳頭に溝があり、
いびつ

扁平



乳頭は突出して
いるが平らに近い

陥没



乳輪に乳頭が
入り込んでいる

赤ちゃんはこうして飲む

① 哺乳期の赤ちゃんにだけある
上アゴの中央にあるくぼみ
まで乳頭をとらえる



唇は
アヒル口

② 舌を波打たせて乳頭を押しつぶし
母乳を引き出す



③ 母乳を飲みこむ

赤ちゃんが母乳を飲むためには、

乳頭の伸びが良いこと・柔らかさが大切！！

乳頭の硬さは？

- * 硬い : 小鼻より硬い
- * やや硬い : 唇の硬さ
- * やわらかい : 耳たぶのやわらかさ

乳頭の準備をしておくと、

- ・赤ちゃんが吸いやすい
- ・吸われる時の痛みが和らぐ
- ・乳管の詰まりや亀裂などのトラブルの予防になります。

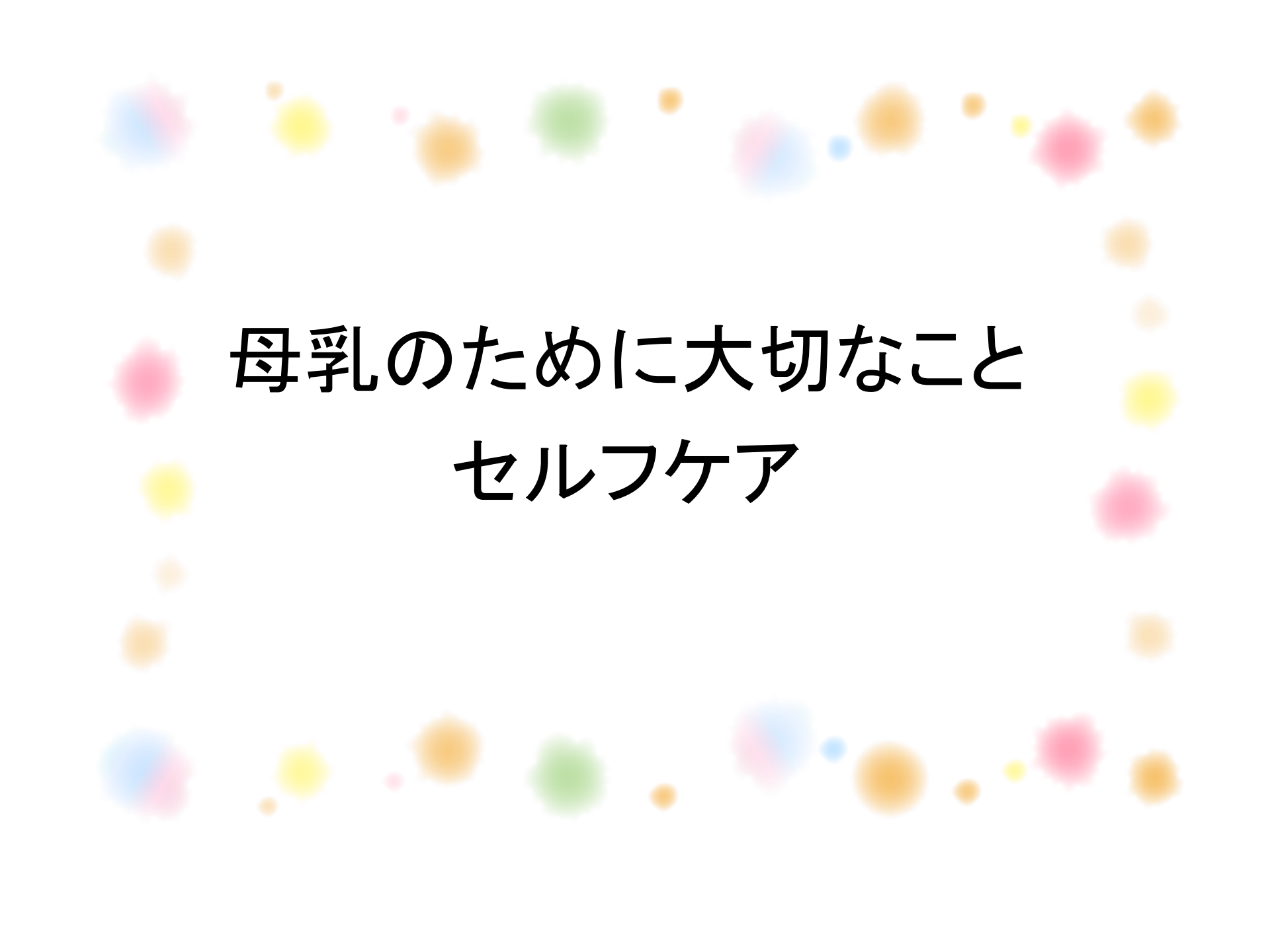


＜乳頭乳輪マッサージ＞

1. 親指、人差し指、中指の指の腹を乳頭・乳輪にあて、「1、2、3」とゆっくり数えながら圧迫する
2. 圧迫を縦、横、斜め色々な方向で行う

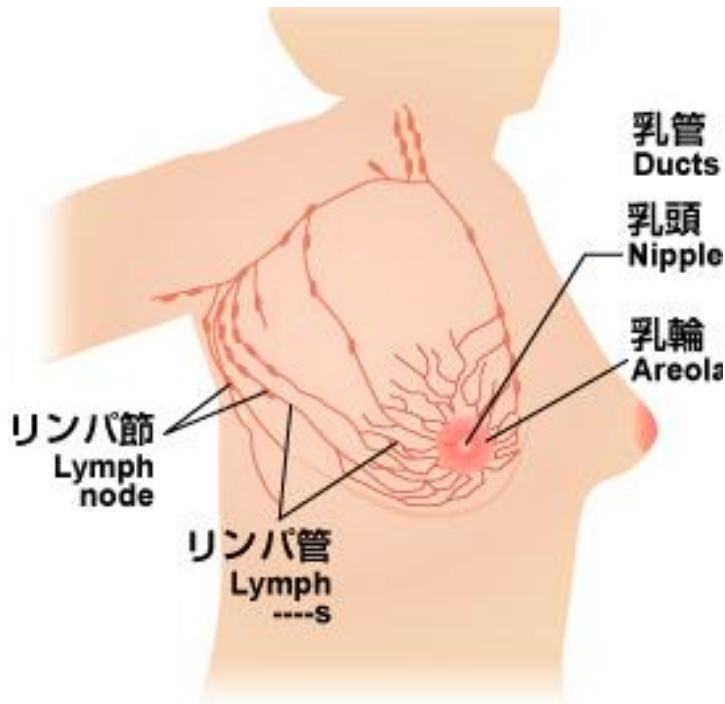


- * もみずらしはしないように
- * 圧迫の強さは痛くない又は少し痛いけど我慢できる程度
- * 36週未満の方、切迫早産や帝王切開予定の方など、乳頭刺激を控えた方が良い場合もあります。詳しくは助産師外来で確認してください



母乳のために大切なこと
セルフケア

<リンパの流れを良くしましょう>



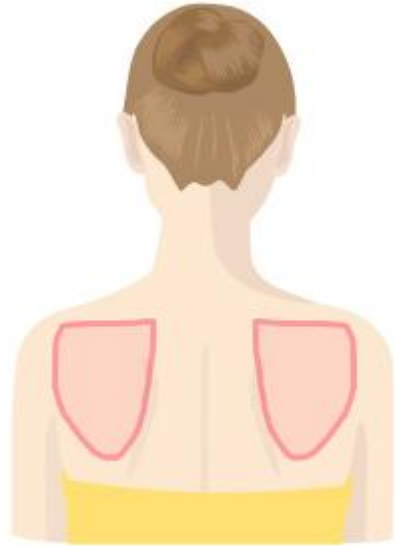
リンパの流れが良くなると、乳頭・乳輪のむくみが和らぎ、赤ちゃんが吸いやすくなります。乳房の張りや母乳の出方にも変化が見られます。

乳房はリンパで囲まれています。
自分でできるリンパマッサージをしてみましょう。

<肩甲骨の動きを良くしましょう>

“肩甲骨＝裏乳”

肩甲骨を動かすと、乳房の血流が良くなります。
母乳が出やすくなる、
詰まりなどのトラブルを予防する効果があります。



慢性肩凝り、冷え症、
ダイエットにも効果的！！

肩甲骨を動かす体操を
今日から続けましょう。

* 身体を温めましょう



* 水分をよくとり、食事も気をつけましょう

* 休息をとり、ストレスを溜め過ぎないようにしましょう

* お母さん自身の気持ちを大切にしましょう

ここからは実践タイム！

抱っこ



＜抱っこは育児の基本＞

赤ちゃんを抱っこしたことありますか？
育児の基本は“抱っこ”です。

もうすぐ始まる育児のために、
基本の抱っこを予習 & 練習しましょう



抱っこのポイントは **胎児姿勢**



お腹にいたときのような
まあるい姿勢で

子宮のようにぴったり
包むように



<胎児姿勢のように抱っこすると>

- ✦ お腹にいたときのように包まれるので赤ちゃんは落ち着き、安心します。
- ✦ 赤ちゃんにとって自然な姿勢なので発達も促します。
- ✦ 赤ちゃんが心地よく過ごせることは、お母さんにもメリットになります。

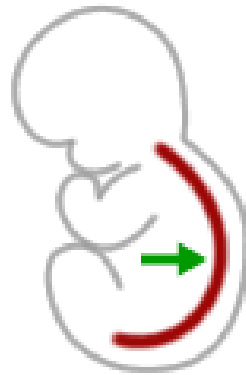


骨格の発達にも大切

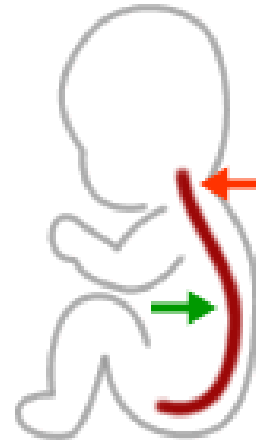
赤ちゃんの時、背中の中のCカーブを保つことは、将来、しっかりS状カーブのある骨格になるためにも大切とされています。



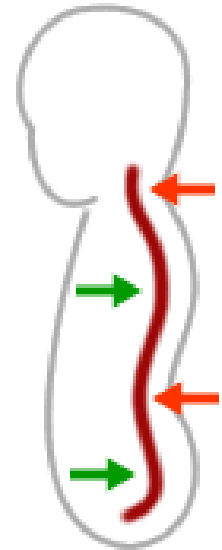
胎児



幼児



学童



→ 一次湾曲

← 二次湾曲

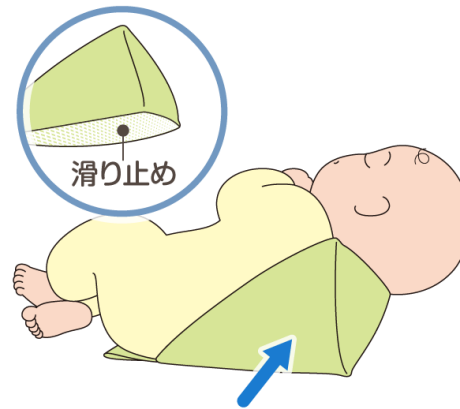
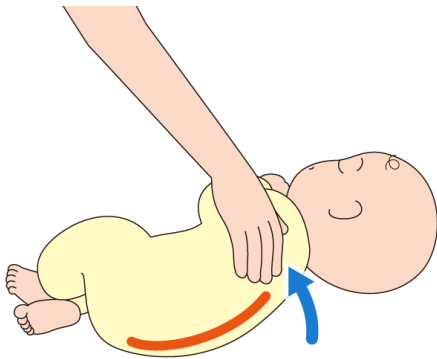
背中Cカーブを保てる横向きねんね

<メリット>



- お腹にいた時のようにまるい姿勢がとれる
- 背中スイッチが入りにくい
- 向き癖、絶壁の予防につながる
- 吐いてしまった時の誤嚥予防
- 仰向けに比べて、モロー反射が起きにくい
- 腹圧がかけやすく便を出しやすい姿勢

横向きねんねのために 向き癖防止クッションを使っています



赤ちゃんを横向きにする。
背中がまるくなるように、
手は引っ張らず、背中→
肩甲骨→腕となでるように
優しく。

滑り止めを下にして。おしりの下に
クッションの先(しっぽ)を入れてず
れないようにする。
足が自然に曲がるように適宜タオル
などで工夫する。

抱っこを練習してみましよう！！

<抱き上げ>

✧ポイント ✧

- ・赤ちゃんに話しかけながら
- ・首の支え方
- ・胸に赤ちゃんを抱き寄せる

<抱っこ>

✿ ポイント ✿

- ・手足は曲げて体の真ん中に
- ・背中はまるく
- ・胴体がねじれないように
(鼻→おへそ→足のラインがまっすぐ)
- ・頭はママのデコルテ、枕は二の腕
赤ちゃんのおでこにチュッとできる高さで
- ・ママは脇をしめて、体の中心で抱くように。
手首はラクにしましょう



<降り方>

✳️ポイント ✳️

- ・できるだけゆっくり降ろす
- ・横向きで降ろすと、背中のCカーブをキープしやすい



<揺さぶられ症候群について>



赤ちゃんは首の筋肉がまだ弱く、身体の割に頭が大きいという特徴があります。激しく揺さぶられることで、大人に比べて頭が大きく揺れ動き、頭部に大きな力がかかってしまいやすいのです。

もちろん、普通に赤ちゃんをあやしている分には問題ありませんが、赤ちゃんの頭(脳)はまだ未熟で、激しい衝撃にダメージを受けやすいため、注意が必要です。

赤ちゃんのお世話は優しくゆっくり行うようにしましょう。
泣き止まない時の対処法を色々知っておきましょう。

対処に困ってイライラする時は、ひとりで抱え込まずに家族や専門家に相談してくださいね。

授乳姿勢



色々な授乳姿勢



横抱き



交差抱き



脇抱き



縦抱き



沿い乳

＜交差抱き→横抱きの方法＞

1.お母さんが正しく

楽な姿勢で座る

(あぐらなど骨盤をゆがめない座り方
壁や背もたれを使うのも良い)



2.赤ちゃんを母乳をあげる 位置で抱っこ



3.クッションなどで高さを調整

(肩の力を抜いた状態で高さが合うように)

授乳クッションの使い方



赤ちゃんは授乳クッションの膨らみに置くのではなく、クッションのカーブに沿わせるようにすると安定します。

膨らみにはお母さんの腕を置いて、少しでも肩や手首の負担を減らしましょう



4.赤ちゃんのお尻を引き寄せる

5.赤ちゃんの姿勢を確認する。

首と胴体が捻じれないようにする。



赤ちゃんを身体ごと横にして、

お母さんと赤ちゃんのお臍が向い合うように抱く

6、片手は赤ちゃんの首と頭、もう片方の手で乳房を支える（交差抱き）



7、赤ちゃんの口角あたりに

乳首を当てると赤ちゃんは口を開いて乳首を探す。
タイミングを合わせて乳首をくわえさせる。

8、赤ちゃんが安定して吸い始めたら、
ゆっくり、少しずつ横抱きに変える。
横抱きも安定したら手首は楽にする。



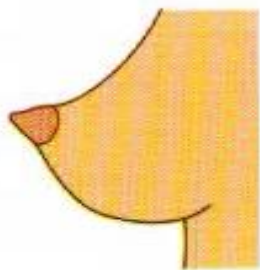
慣れてくると、このように横抱きで吸わせられる
ようになる人もいます。

焦らずいきましょう！

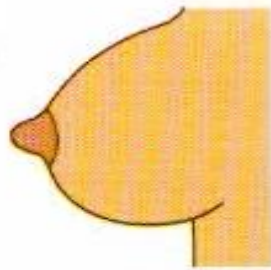


乳房の形や乳首の向きによっても吸わせやすい抱き方
が異なることもあります。

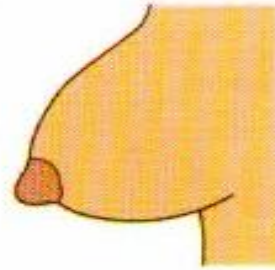
I 型



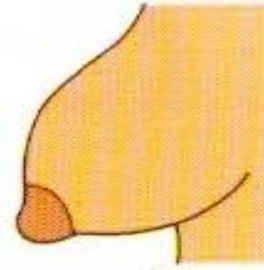
II a 型



II b 型



III 型



げっぷの出し方



- ・抱っこのまま、やさしくお尻をむにゅむにゅ
- ・前かがみの姿勢にして、背中を優しくなでる

背中を強く叩くと、その度に赤ちゃんの頭が揺れ、首に負担がかかってしまうことがあります。

げっぷが出なかったら、誤嚥予防のために横向きで寝かせておくと安心です。

赤ちゃんのお口マッサージ

赤ちゃんの口が大きく開かない、

舌が出にくいときに！



口のまわり

(鼻の下、ほっぺ、あご)
をお母さんの指でやさしく
マッサージします。

口を動かす筋肉がほぐれて、
おっぱいが飲みやすくなります。

母乳育児は、
「お母さんと赤ちゃんの共同作業」です。
相手は生まれてはじめてお母さんのおっぱいを
吸う赤ちゃん。
想像していたよりも難しい！と思うこともあると思
います。
妊娠中の今からできる準備をして、産後に備え
ましょう。
焦らず、ゆっくり慣れていけるよう、
スタッフもケアさせていただきます。

