

母乳BOOK





母乳の利点



赤ちゃんにとっての利点

① 病気の予防や重症になることを避けてくれる

母乳には病気や感染を防いでくれる物質が含まれており、様々な病気から赤ちゃんを守ってくれます。また、病気が重症になるのを防いでくれます。

小児期の肥満も予防することがわかっています。

② 免疫機能の強化

母乳には赤ちゃんが感染と戦う力を強くする働きがあります。

③ 赤ちゃんに最適な栄養源

母乳のタンパク質は消化吸収がよく、最適な赤ちゃんの栄養源になります。

④ 顔の筋肉やあごの発達を促す

赤ちゃんが母乳を飲むときに筋肉を使うため、発達を促します。

⑤ 愛着とお母さんへの信頼を深める

おっぱいを飲むときに赤ちゃんがお母さんを感じることで、お母さんへの愛着や信頼感が深まります。



お母さんにとっての利点

① 産後の子宮回復の促進

赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、子宮を収縮させるホルモンが出て、子宮が回復します。

② 妊娠前の体重へ回復を促す

「1日に750mlの母乳を授乳すると、おおよそ500kcal消費される」と言われています。

③ がんや糖尿病の発生率を減らす

閉経前の乳がん、卵巣癌、子宮体がん、糖尿病になる確率を減らします。

※糖尿病に関しては、次ページでも説明します。

④ 災害などライフラインが 閉ざされた場合でもあげられる

災害などで、水やガスがない
状態でも赤ちゃんに授乳する
ことができます。



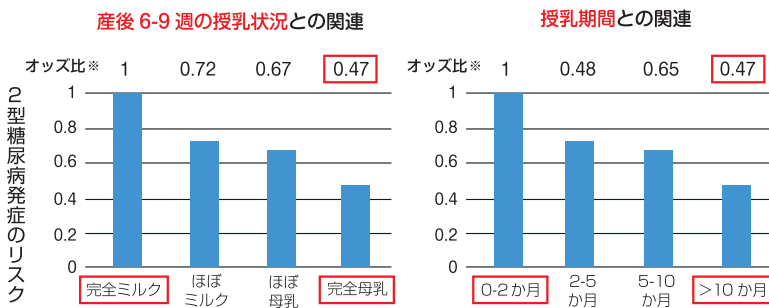
妊娠糖尿病 ～母乳育児のメリット～

妊娠糖尿病の人は出産すると血糖が正常に戻る人が多いですが、将来糖尿病になりやすいです。

妊娠糖尿病だった女性の将来の糖尿病発症を予防するために、海外ではさまざまな研究が行われています。その予防策の一つとして、母乳育児が注目されています。

米国で行われた研究結果では、妊娠糖尿病の人は、母乳の割合が多ければ多いほど、授乳期間が長ければ長いほど産後2年の時点の2型糖尿病発症リスクが低いことが示されました。

＜妊娠糖尿病であった女性の産後2年時の2型糖尿病発症リスクと授乳＞



- ✓ 授乳の強度が強ければ強いほど
- ✓ 授乳期間が長ければ長いほど



2年後の糖尿病発症が抑制される

※オッズ比：疾患のなりやすさの比率、1 より大きいとなりやすく、1 より小さいとなりにくい。

Gunderson EP. Annals of internal medicine 2015;163:889-898

母乳は一般的には、小児肥満を予防することがいわれていますが、妊娠糖尿病のお母さんのお子さんにもその効果があてはまるかどうかはわかりません。

お母さん・分娩施設へのお願い

1. SKIN to SKIN contact（早期母子接触）

SKIN to SKIN contact とは？

赤ちゃんが生まれてすぐに、赤ちゃんを裸のままお母さんの胸の上に乗せて抱っこすることです。肌が直接触れることで次のような効果があります。

- ① 赤ちゃんの呼吸と心拍が安定します。
- ② お母さんの体温で赤ちゃんをあっためることができます。
- ③ これまでにいたお腹の中に近い環境で、赤ちゃんが落ち着きます。
- ④ お母さんの正常細菌が赤ちゃんにも移ることで、赤ちゃんの免疫機能を高めます。

SKIN to SKIN の方法

- ① 生まれてすぐ、赤ちゃんを乾いたタオルで拭き、お母さんの胸に肌と肌をくっつけて抱っこします。
- ② 低体温を防ぐために、お母さん、赤ちゃんの水分を拭いてください。
- ③ 頭や背中から冷えるのを防ぐために、掛物や帽子を着用してください。



お母さん・分娩施設へのお願い

2. 早期授乳

SKIN to SKIN からの授乳スタート

赤ちゃんがお腹の外の環境に慣れて、おっぱいを飲む準備ができたなら授乳の開始です。

生まれてきたばかりの赤ちゃんは、安心できるお母さんのお腹の中から、外の世界に出てきたばかりで、ストレス環境下にあります。

そのため、SKIN to SKIN を行い、赤ちゃんのおっぱいを飲む準備が整ったサインを見逃さないようにしてください。

※安全に留意して、分娩施設の方と相談しながら行ってください。

おっぱいを飲む
準備ができた
赤ちゃんの様子



- ①よだれを垂らす
- ②口や舌を動かす
- ③胸の上を這い上がろうとする
- ④指をしゃぶる

授乳について

正しい授乳の方法（ポジショニング）

1: 横抱き



2: 縦抱き



3: 脇抱き・フットボール抱き



4: サイドライイング・添え乳



授乳について

正しい授乳の方法（ラッチオン）

ラッチオンとは吸着、含ませ方、吸い付け方を言います。
正しい赤ちゃんの口や舌の動きや、お母さんが赤ちゃんを誘導します。

- ①赤ちゃんが大きな口を開け舌が下がったタイミングで乳輪を包み込むくらい深くくわえさせる。
- ②赤ちゃんの下唇がめくれる。「アヒル口」のようになっている。
- ③顎が胸にタッチしている。鼻は息ができる程度に胸にタッチしている。
- ④分泌量をあげるため、おっぱいを頻回に吸わせましょう（7回以上 / 日、100分程度 / 日）

3. 乳首の使用について

◆母乳が確立する前に、乳首・おしゃぶりを頻回に使用すると乳首に慣れてしまい、おっぱいを吸わなくなることがあります。

◆母乳が確立する前は、乳首・おしゃぶりの使用はできる限り避けてどうしても必要なときは、なるべくスプーンやコップで少量ずつ飲ませてください。

困った時は・・・

参考になるホームページ



日本ラクテーション・コンサルタント協会
母乳育児支援を行っている NPO 法人で、必要な情報を受け取ったり、支援を受けることができます。

<http://jalc-net.jp/>



ラ・レーチェ・リーグ

“赤ちゃんを母乳で育てたい” お母さんを支援するラ・レーチェ・リーグは、すべてボランティアのお母さん達で運営されています。必要な情報を電話や手紙、メールで受け取ることができます。

<http://www.lljapan.org/>



母乳で育てたいお母さんを応援する

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本

La Leche League Japan



楽しい母乳育児

～母乳育児の基本を学びましょう～

動画サイト

ID: seiiku-guest

PW: otLEZYjC



<http://www.ncchd.go.jp/recruitment/movie/breastfeeding/>



1. 母乳のメリット



2. 母乳の産生と分泌

～知っておくと母乳育児が身近に思えます～



3. 授乳時の抱き方



4. 授乳のタイミングとおっぱいの含ませ方



5. 早期母子接触について

～母乳育児の始まり～
初乳について



6. 足りてるのかな？と思ったら

～これを知っていれば
自信を持って授乳が続けられます～

memo

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.



発行者 平成28年度日本医療研究開発機構委託研究開発契約
女性の健康の包括的支援実施化計画事業
「妊娠糖尿病女性における出産後の糖尿病・
メタボリックシンドローム発症のリスク因子
同定と予防介入に関する研究」班
(研究開発代表者 平松 祐司)

