

いまだきの子育て (母乳育児について)

病気を知ろう

Q&A



Q：おっぱいは、どんなふうにあげればいいのですか？

A：赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけあげましょう。片方のおっぱいは赤ちゃんが離すまで続けます。最後の方にでるおっぱいは後乳といってカロリーが高く満腹になるので、それが飲めるように左右をこまめにかえない方がいいのですよ。

Q：おっぱい以外のもの(白湯、果汁、麦茶など)はあげた方がいいですか？

A：生まれてから6ヶ月間は、赤ちゃんは母乳だけで育ちます(WHO、UNICEF)。母乳の88%が水分なので、水分補給にも白湯ではなく母乳で大丈夫です。母乳より栄養の少ない麦茶や果汁は、母乳を飲む量が減る可能性もあるので、6ヶ月まで必要ありません。

Q：母乳はいつまであげてもいいのですか？

A：赤ちゃんとお母さんが望む限り母乳育児を続けていいですよ。生後6ヶ月以上になると、補完食(離乳食)を食べることが必要ですが、補完食は母乳の栄養を補い完全にしますので、母乳育児は続けましょう。最適な栄養法は、生後6ヶ月間は完全に母乳だけで育て、その後、適切な補完食を与えながら2歳かそれ以上まで母乳育児を続けることと定義されています(乳幼児の栄養に関するイノチェンティ宣言)。

Q：仕事復帰したあとも母乳育児をつづけるにはどうしたらよいですか？

A：少しの工夫と練習で仕事に復帰したあとも母乳育児を続けることができます。赤ちゃんに離れている間にしぼった母乳を、次の日に赤ちゃんに飲ませてもらいましょう。搾乳を続ければ母乳は出続けますし、乳房の張りすぎも避けられます。職場での搾乳できる場所や保育園などでの搾乳母乳保存の方法なども復職前に確認するといいですね。

Q：赤ちゃんが泣き疲れておっぱいを飲んでくれません。どうすればいいですか？

A：赤ちゃんがお腹を空かせて泣いている場合、「泣く」という行動は空腹を訴える最終段階のサインだと言われています。泣いている赤ちゃんは、なだめてから授乳をしましょう。赤ちゃんからの早めの空腹のサインに気づいておっぱいをあげると機嫌が安定し、穏やかな母乳育児ができます。赤ちゃんの空腹のサインには、目を開ける、口をあけて舌をだし乳房を探るように首を動かす、やさしくささやくような声を出す、手や毛布など口に触れるものを吸ったりしゃぶったりする等があります。



産婦人科部長(周産期医療担当)

安部加奈子 先生

が答えました



ひと言

母乳育児のやり方も時代とともに変わってきています。おばあちゃん世代の常識とお母さん世代の常識がちがっていることも多いので、赤ちゃんが生まれたら、家族みんなでいまだきの子育てを学んでいけるといいですね。今は、生まれてすぐの母児同室や、制限をしない赤ちゃん主導の授乳が推奨されています。母乳育児は「本能」や「反射」でするものではなく「学んで覚える技術」ですので、専門家の適切な支援を受けて少し練習をすれば、だれでも母乳はたくさん出るようになりますよ。お母さんの楽しい快適なおっぱいライフをサポートします。