

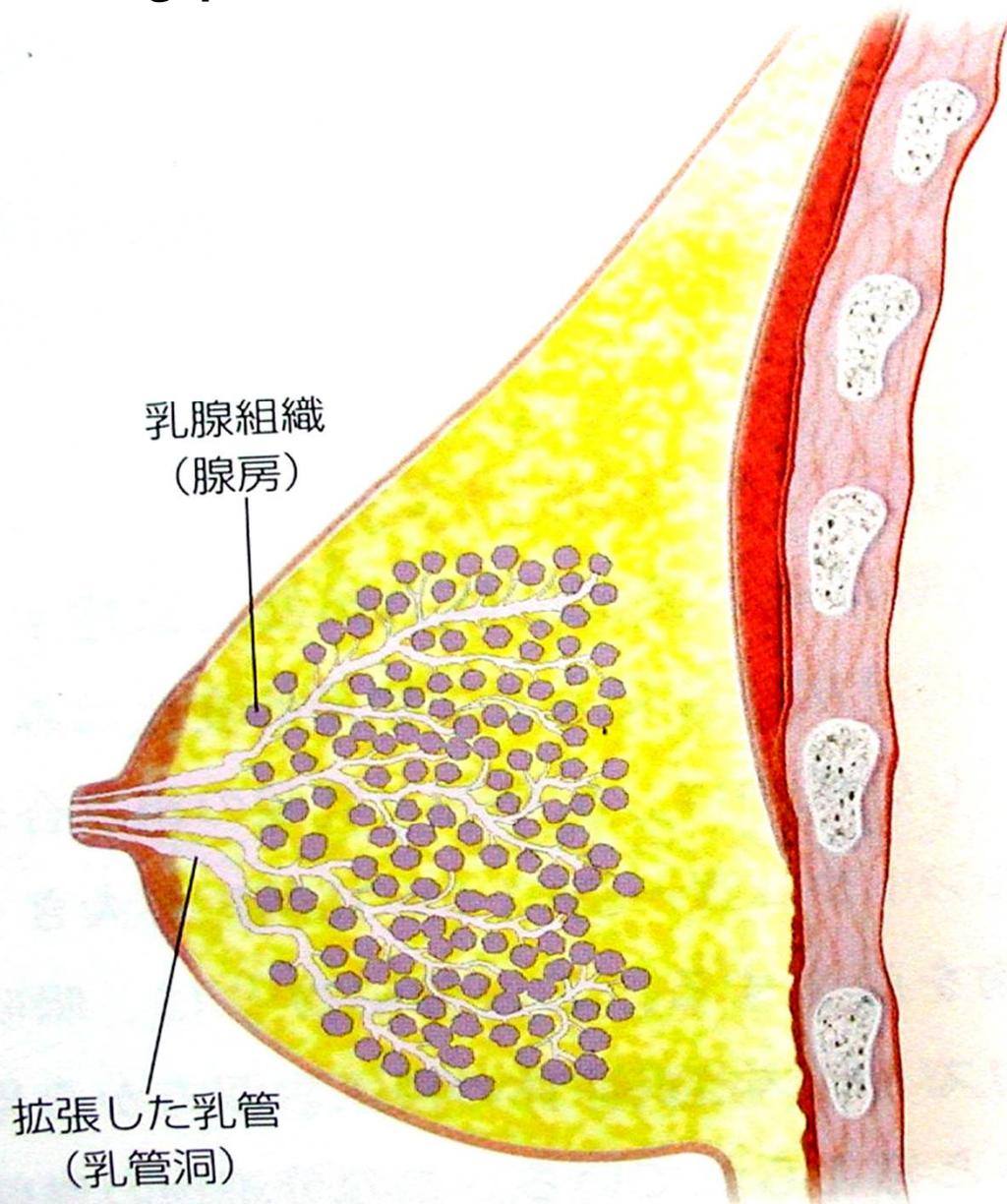
助産師とともに楽育講座(楽しく育児 自分育て)

早くに知っておくと、妊娠中から産後まで得する話

 まさき助産所 (まさき母乳育児相談室)
助産師 成清マサキ



乳房の中はどうなっている？



腺房は10～100個が集合し小葉形成。小葉は20～40個集合して乳腺葉を形作る

イメージとしてはぶどうの房みたいなものが5～12個ぐらいある。大きさも巨峰やデラウェアみたいなもので様々。



★妊娠中の乳房のこと

- ・ 作られているの？→妊娠16週頃から作られ始めます
ホルモンの影響を受けて作るのを抑えられています

エストロゲン(卵胞ホルモン)プロゲステロン(黄体ホルモン)

乳腺を発達、成長させるが、乳汁を作るのを抑制

プロラクチン(乳汁分泌ホルモン)

乳房を大きくする

- ・ 乳房が小さい、大きいから出ない？→あまり関係はありません
- ・ 乳頭が陥没、扁平で赤ちゃんが吸えない？→諦めるのは早い！赤ちゃんが飲める状態にすれば何とかかなります。

お産(分娩)が終われば、母乳は出るもの？

分娩とともにエストロゲン、プロゲステロンの値が下がりプロラクチンが出て乳汁の分泌開始！

それとオキシトシン(射乳反射、子宮収縮等)も。

妊娠中も少しずつ乳汁はつくられ、妊娠末期には少しずつ滲んでくる方も。妊娠中の食事の影響ありと思われる方もあります。

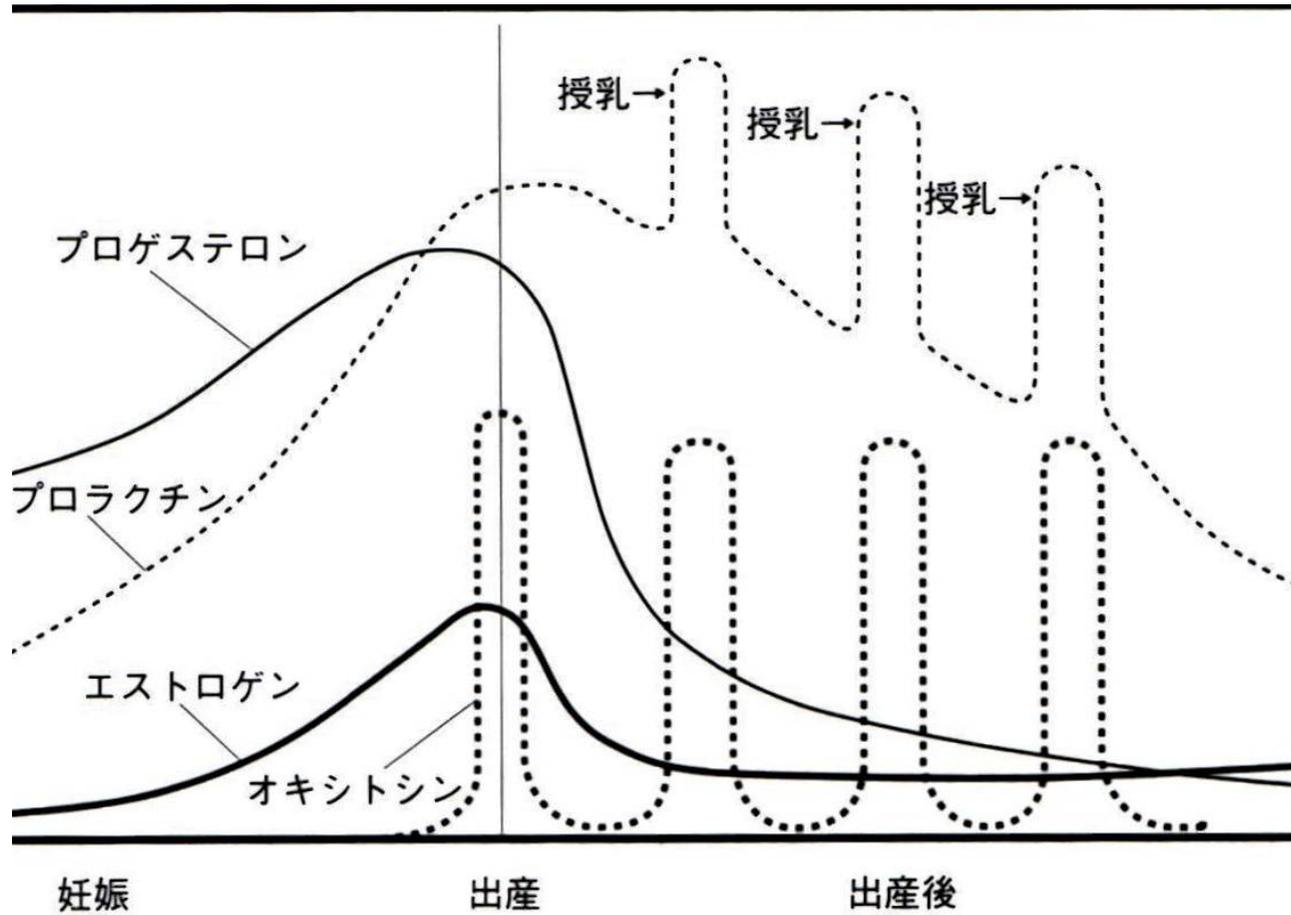


妊娠前の2~3倍
大きく



お産が済んだら、なるべく早く授乳した方が良い理由

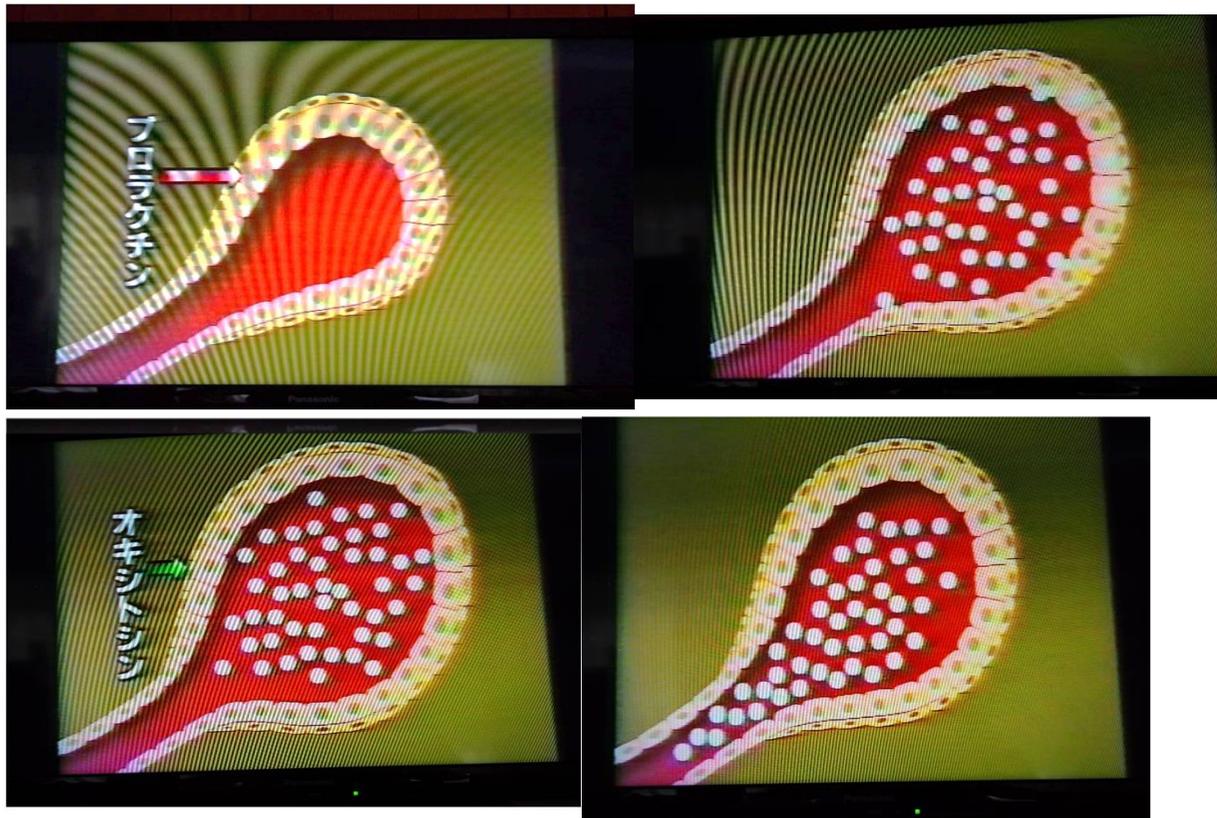
妊娠中と授乳中のホルモンの変化



乳頭には5～12本位の乳管口



プロラクチン、腺房の細胞に刺激を与える
オキシトシン、腺房をとりまく細胞に刺激を与え収縮させる（射乳反射）



赤ちゃん和大人の口の中の違い

赤ちゃんの喉頭(喉ぼとけあたり)は長さも幅も2 cm、成人の喉頭に比べのどの高い位置(軟口蓋の直下)にある。息をしながら飲める。これが下がることによって発語が出来る



おっぱいをくわえたぼく

ここが閉じているので鼻呼吸と同時に飲める咽頭。ここを空気が通るとき「クークー」って言えるよ。



だから今はおっぱいは飲みやすいけどおしゃべりには向いていない口のつくりで

3か月ぐらいになると少しスペースが出来口から息を出せるようになり、声も出し易くなる

この飲み方は、2歳半ばを過ぎるとしなくなる。こうした口腔内の育ちは発語と関係



でもおっぱいが飲みやすいようにほっぺの内側がふくらんでいてムリなの



あたしだっておしゃべりしたい！

あたしのほっぺの中

母乳栄養（育児）の利点

1. 生後5か月以前の乳児の発育に必要なものは殆ど含まれている。
2. 消化吸収、利用率がよい。
カルシウムの吸収が良好で利用効率は優れている。 必須脂肪酸が多く消化吸収がよい。
糖質は乳糖が主で、オリゴ糖も含まれ腸内ビフィズス菌の繁殖に有利。
3. 自然な栄養であり乳児の発育に最適
4. 免液体など含まれ感染抑制作用がある。
免疫グロブリン（IgA, IgG, IgM, IgE）
リゾチーム、ラクトフェリン、リンパ球、マクロファージなど
5. 口腔内の筋肉が発達し顎の発達を促す。
6. SIDS（乳児突然死症候群）、将来生活習慣病に罹るリスクが少ない。
7. 産後の子宮復古を早め、乳癌のリスクも少ない。
8. 育児に対する自信や満足感を得られる。
9. 母子相互作用・母子の絆をつくる。
10. 病気になりにくく医療費の節約になる。

最初は大変だけど
ちょっと頑張ってみる
価値あり！

乳汁の胃内停滞時間

1～3か月 母乳 3時間
人工乳 3.7時間

免疫グロブリン（IgA分泌型）

- ・1日目血清正常値の20倍
 - ・4日目 4倍
- 哺乳量の増加に伴い約1 g/日

・初乳、飲み始めと飲み終わりでは 味、濃度
が変化
(フルコース)



新生児の胃の大きさ



赤ちゃんの胃は小さいので、何回も飲みます



赤ちゃんが泣くのは・・・？

おっぱい飲んだ後も泣く
抱っこしても泣き止まない
何をしても泣き止まない

泣くことも言葉の準備 妊娠8か月ころから
お腹の中で、周りの音、お父さん、お母さんの
声を聴いています

泣くことで気持ちを伝えています

- ・飲ませた後も泣く...足りない？
- ・オムツは濡れていないのに・・・
- ・お腹が張りすぎていない？
- ・暑すぎない？寒い？



色々やっても泣き止まないときは少し泣かせて様子みるこ
とも。

私たちが熟睡出来る時ってどんな時？

口元に手を持っていくと吸い付く

・・・まだ足りない？



乳頭の形

右扁平乳頭、左陥没乳頭

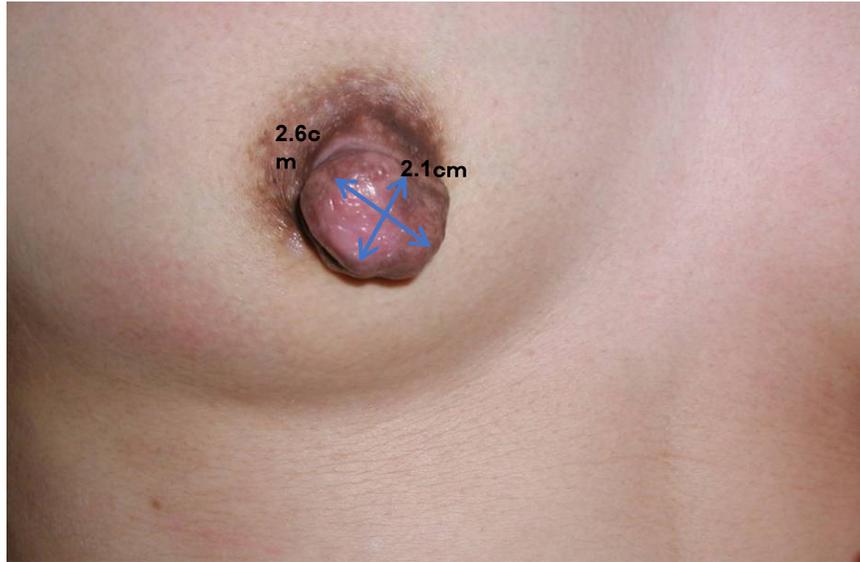


左飲んだ後、乳
頭が0.5cm位出る



大きい乳頭

右乳頭



1か月25日



左乳頭



普通にみられる大きさ



乳頭のトラブル

乳頭亀裂

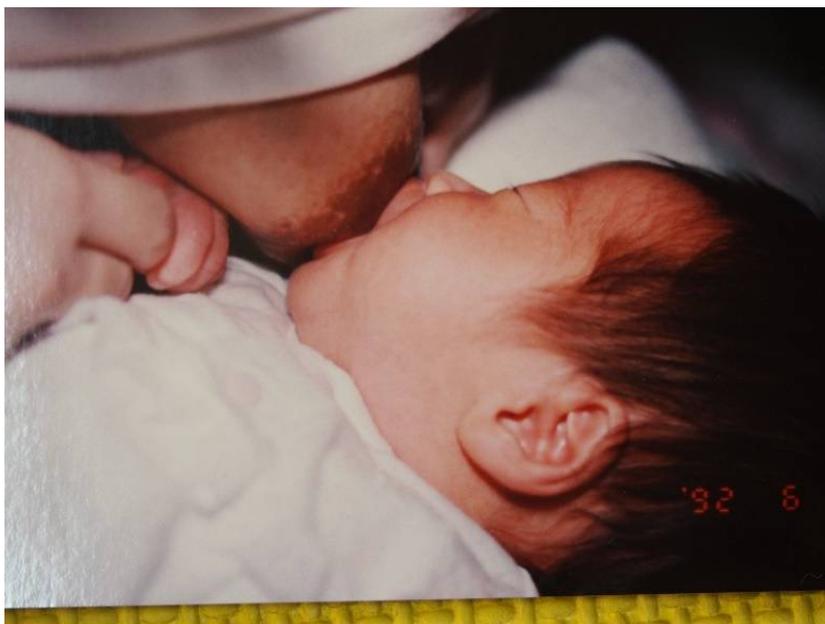


白斑(乳口炎)



色々な抱き方

横抱き



口の開け方を見て！



脇抱き(フットボール抱き)



お母さんも、赤ちゃんも楽な姿勢で！

飲ませ方

- ・ 出にくい方、抱きにくい方、しこり等トラブルのある方から
- ・ 赤ちゃんの口を大きく朝顔の花みたいに
- ・ 赤ちゃんの口を離れた時の乳頭の形をチェック

いつまでも5分ずつ、10分ずつ
等飲ませていませんか？

