

母乳育児のメリット

母親学級パンフレットP.49～P.50

母乳のメリット

母乳は赤ちゃんにとっては完全栄養食です。



知っていましたか？
母乳はお母さんの血液
で作られています

赤ちゃんの成長に合わせて母乳の栄養分は変化していきます

母乳の中でも出産後に出る「初乳」といわれる黄色みがかかった母乳は、
赤ちゃんを守るための免疫物質がけた違いにたくさん含まれています。

お母さんの子宮の戻りも体重の戻りも早くなります。

経済的な面からも、母乳はメリットがあります。

ミルクは、
“半年で約7万円”
もかかります！！

母乳の出る仕組みは…



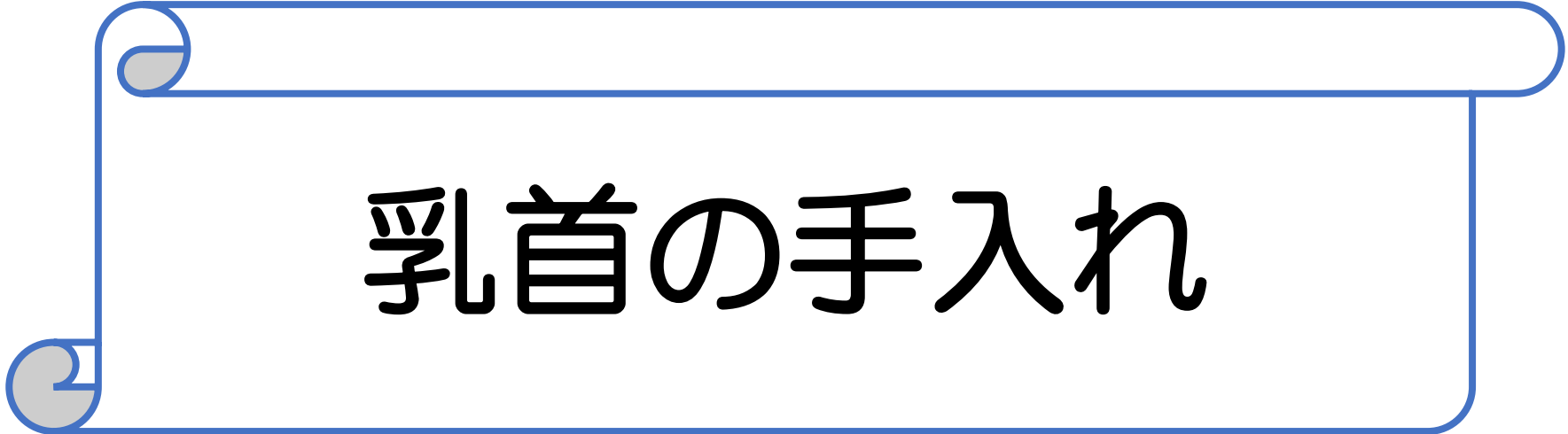
①赤ちゃんがおっぱいを吸うと…

②お母さんの脳が刺激されて…

③おっぱいの出を良くするホルモンが出ます

④子宮の収縮を良くするホルモンが出ます





乳首の手入れ

母親学級パンフレットP.51

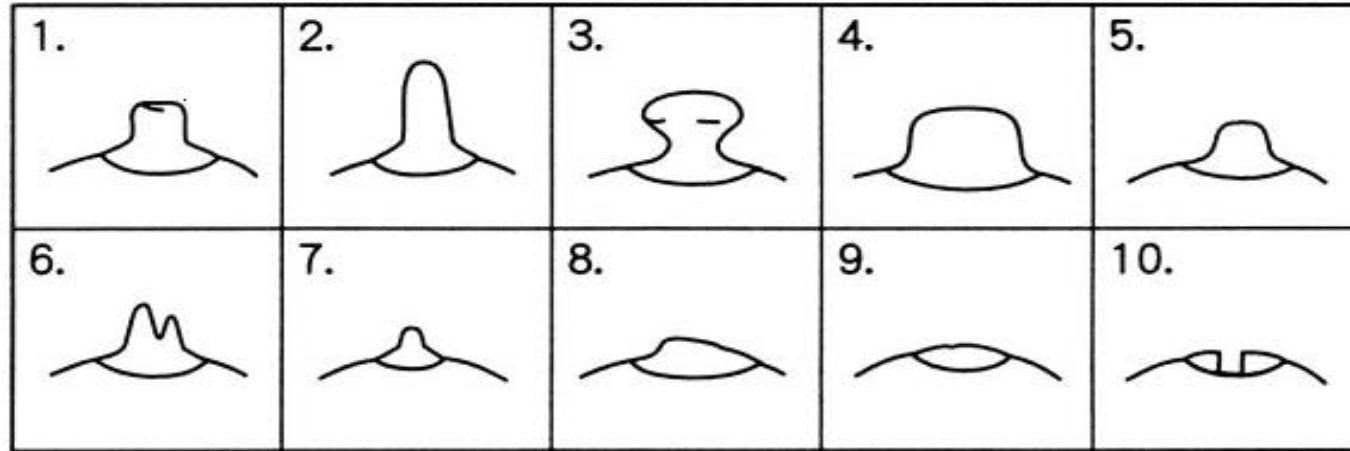
《乳頭トラブルを予防するために大切なこと》

自分の乳首を知り、授乳のイメージを持ち、正しいマッサージと授乳方法を行うこと



- 赤ちゃんは乳首を力いっぱい吸います
- 乳汁分泌の少ない産後数日は長時間吸っていることが多くあります
- そのため乳首が出ていない・引っ込んでいる・伸びの良くない、といった吸いにくい乳首だと、乳頭が赤くなったりキズ(上の写真)ができて、授乳した時にとっても痛い思いをすることがあります
- また、授乳する時の赤ちゃんの抱っこの仕方が悪かったり、乳首の吸わせ方が悪いと、乳頭トラブルを起こしやすくなります

《自分の乳頭の形とやわらかさは、 以下のどのタイプかチェックしてみましょう！》



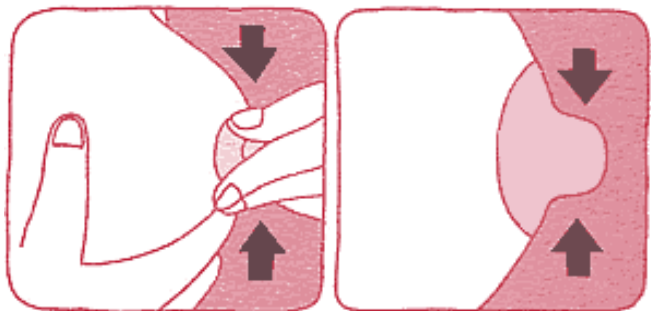
	柔らかさ
良好	耳たぶくらい
不良	鼻翼くらい

- 赤ちゃんの吸い方にもよりますが、1や5のように長さがあり、耳たぶのように柔らかく伸びの良い乳頭の方が赤ちゃんが吸いつきやすくなります
- 9や10のような扁平乳頭、陥没乳頭、7や8のような短い乳頭、そして鼻翼のように硬くて伸びの悪い乳頭では、赤ちゃんがなかなか吸いつけず、傷になりやすくなります→母親学級パンフレットP.51

《乳首のマッサージをしましょう》

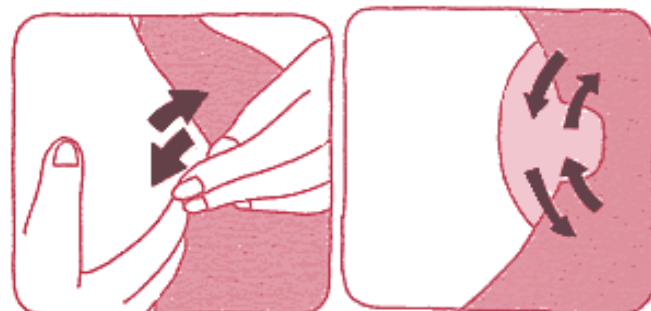
- ・下の図を参考に行いましょう、痛みをともしなわれないようやさしくマッサージしてください。

* 圧迫方法 *



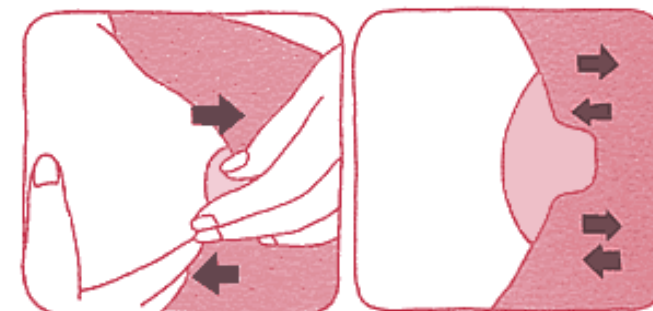
- ・ゆっくり乳頭、乳輪部を位置を変えながら圧迫します。

* 横方法 *

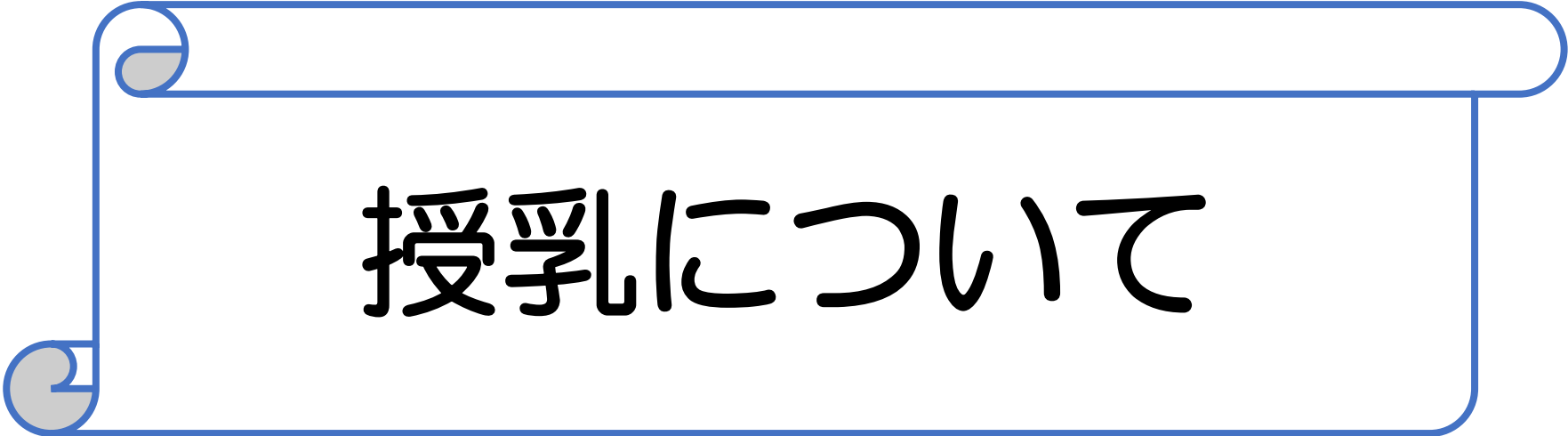


- ・乳頭・乳輪部をつまみながら横方向(左右)にもみながらずらしします。

* 縦方向 *



- ・乳頭・乳輪部をつまみながら、縦方向(前後)にもみながらずらしします。



授乳について

母親学級パンフレットP.53～P.55

《赤ちゃんがおっぱいを 欲しがっているサイン》

赤ちゃんに次のようなサインが見られたら授乳の準備を始めます

- 体をもぞもぞと動かす
- 手を口に持ってくる
- 口元を触るとその方向を向く。おっぱいを探す仕草がみられる
- おっぱいを吸うように口を動かす
- 「クー」、「ハー」というような、やわらかい声をだす

※赤ちゃんが泣き出すのは、最後のサインです

※泣き出す前にサインを見つけて授乳の準備をしましょう

実際の授乳状況は・・・？



♡♡ 赤ちゃんとお母さんの記録
 (中央 花子 ベビー) さま
 ○ 月 × 日 本日の体重【 】g / 日目

時間	おむつ交換		授乳		その他
	尿	便			
0			右	左	
1			右	左	
2	+	-	(右)	左	
3			右	(左)	
4	-	-	(右)	(左)	
5			(右)	(左)	
6			右	(左)	
7			右	左	
8			右	左	
9	+	+	(右)	(左)	
10			右	左	
11			右	左	
12	-	-	(右)	(左)	
13			右	左	
14			右	左	
15	-	-	(右)	(左)	
16			右	左	
17			(右)	(左)	
18	-	+	右	左	
19			右	左	
20	-	-	(右)	左	
21			右	左	
22	-	-	(右)	(左)	
23			右	(左)	

赤ちゃんの様子
 体温は6時頃と20時頃(赤ちゃんが眠っている時)に測り記録してください

体温(6時) °C
 体温(19時) °C

赤ちゃんの様子や心配なこと、質問したいことをお書きください

お母さんの記録
 体温は午前中に測定し記入してください

体温 °C

退院の日は14時～15時位になりますのでご了承ください

授乳の基本は、
「欲しがる時に欲しいだけ」
 生まれた後の赤ちゃんは、
 昼夜関係なく、**毎時間**でも、
 おっぱいを**吸いたがる**もの
 なんです。
 ミルクでも、3時間毎には
 あげますよ。

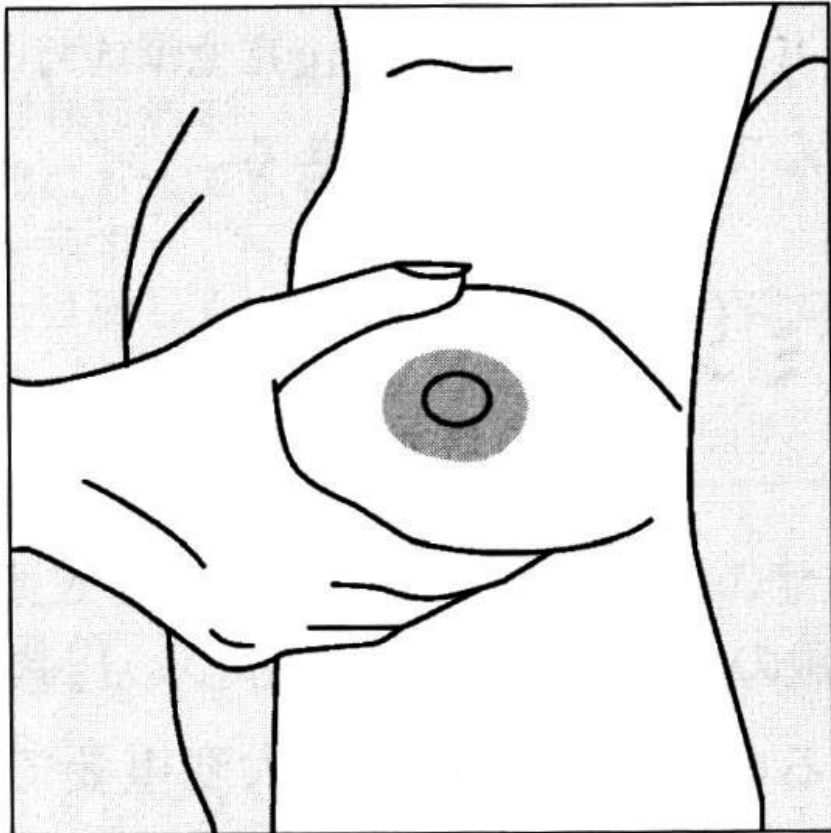
《赤ちゃんを抱っこしましょう》

- 背もたれ、クッションやタオルを使って楽な姿勢をとりましょう
- 赤ちゃんをしっかりと支え密着させます。赤ちゃんのおなか(おへそ)がお母さんのお腹と合うように抱っこします
- 赤ちゃんの体がねじれず、頭と体の線がまっすぐになるように抱きましょう
- お母さんの乳首と赤ちゃんの口が合うように高さを調節します
- 赤ちゃんの首がお母さんの肘の辺りにきて手のひらでお尻を支えるように抱っこします

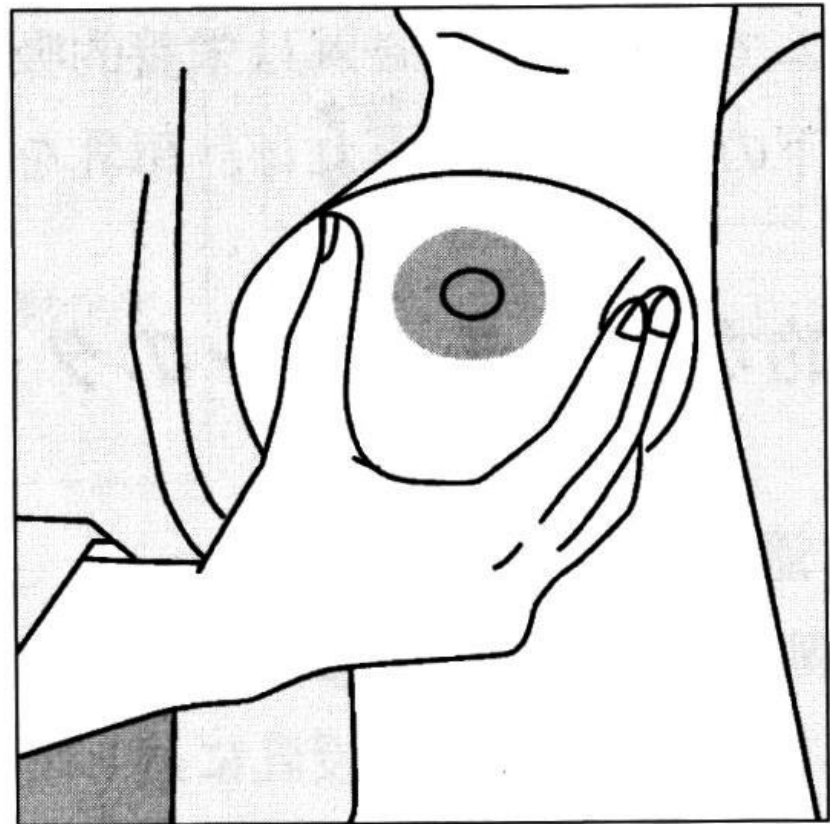


《おっぱいの支え方》

- 乳輪から離れたところを持ちます。



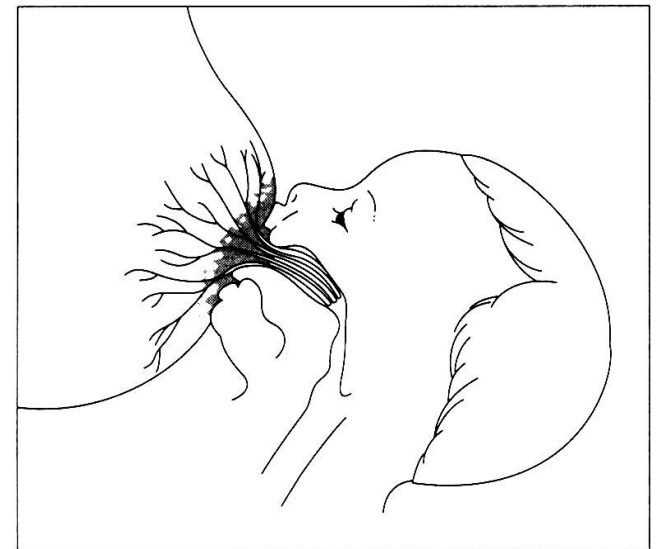
C字支え



U字支え

《赤ちゃんが上手に吸えているサイン》

- 赤ちゃんの口が大きく開いている
- くちびるは外側に開いている（アヒルのようなくちびる）
- はな、ほほ、あごがおっぱいにくっついている
- ほほが引っ込んでいない
- 飲み込む音が聞こえる
- おっぱいを飲んでいる時、乳首に痛みがない



《上手に吸えていない時のサイン》

- 口が大きく開かない
- 乳輪が見えていて乳首しか吸っていない
- ほほがくぼんでいる
- 舌を鳴らすような音がる
- 飲んでいる間中、乳首が痛く、飲んだ後も痛みが続く
- 乳首が赤くなったりすり傷のようになってる

※上手に吸えていないと感じた時は、
スタッフに声をかけてください。

