



あいあい通信

～新春号～

2021 年度③

大阪市立十三市民病院

4 階母乳育児推進チーム

新米ママと一緒に学ぶ！！

母乳の基礎知識 ～準備編②～

今回は、母乳の基礎知識～準備編②～ということで、初産婦の十三花子さんと一緒に母乳育児を学んでいきます。テーマは「赤ちゃんが生まれてからの母乳育児」です。十三花子さんが、妊娠 36 週を迎え、妊婦健診に来ています。



十三さん、妊娠 36 週になりましたね。調子はいかがですか？



お腹が大きくなって、結構しんどいですね。おっぱいも大きくなってきました。気になるのは、最近夜に、度々目が覚めてしまいます。なので、どうしてもお昼寝をしてしまいます。



夜に度々目が覚めるのは、少ししんどいですね。赤ちゃんの睡眠のリズムに合わせてお世話することができるように、お母さんの睡眠も産後に向けて少しずつ変化していきます。お昼寝もしつつ、家事は無理のないように動くようにしていきましょう。今回は母乳の出る仕組みと、赤ちゃんが生まれてからの授乳パターンを話しします。

（母乳の出る仕組み）

母乳分泌にはプロラクチンとオキシトシンという 2 つのホルモンが大きく関わっています。プロラクチンが母乳を作るように指示を出し、お母さん血液から母乳が作られます。そして、オキシトシンは作られた母乳を外へ出すよう働く仕組みとなっています。これらのホルモンは、赤ちゃんがおっぱいを吸うことで分泌されるようになってきます。

乳頭への刺激



プロラクチン
オキシトシン
の分泌



赤ちゃんが一度おっぱいを吸うと、プロラクチンとオキシトシンが分泌され、その血中濃度は3時間程度維持されます。しかし、3時間を過ぎると血中濃度が下がってきます。血中濃度が下がると、母乳の生成や分泌が緩慢になってしまいます。なので、赤ちゃんが欲しがらなくても、3時間以内のペースで授乳をしていく必要があります。これを頻回授乳と言います。赤ちゃんが欲しがるタイミングでおっぱいをあげてください。下の図にあるように、母乳分泌の良いサイクルをを意識してみてください。このサイクルを回していくことによって、母乳分泌が確立して、段々と赤ちゃんに必要な母乳が作られるようになっていきます♪

〈母乳分泌の良いサイクル〉

- ① 赤ちゃんのリズムでおっぱいを飲ませる
- ② 乳頭への刺激でプロラクチン（乳汁産生ホルモン）が分泌される
- ③ 母乳が作られる
- ④ 赤ちゃんがさらに吸う
- ⑤ 刺激でオキシトシン（乳汁分泌ホルモン）が分泌される
- ⑥ 母乳がさらに出る



〈母乳分泌の悪いサイクル〉

- ① 母乳が足りないと思いミルクを飲ませる
- ② ミルクは消化に時間がかかる
- ③ 赤ちゃんはお腹いっぱい起きない
- ④ おっぱいを吸う回数が減る
- ⑤ 乳頭に刺激が少なく、母乳が十分に作られない
- ⑥ 赤ちゃんが欲しいときに、母乳が足りない

2021年12月1日より産科外来を再開しております！！

また、母乳育児のことでお困りの事がありましたら
当院の母乳育児相談室をご利用ください。

ご希望される方は事前予約が必要となります。

下記の番号にお電話をいただき、「母乳育児相談室を希望」とお伝えください。

助産師につながります。

電話番号：06-6150-8000（対応時間平日10時～16時まで）

外来予約時間：火曜日～金曜日 13時～16時まで

金額：2880円

持ち物等、詳しくはホームページをご覧ください。

