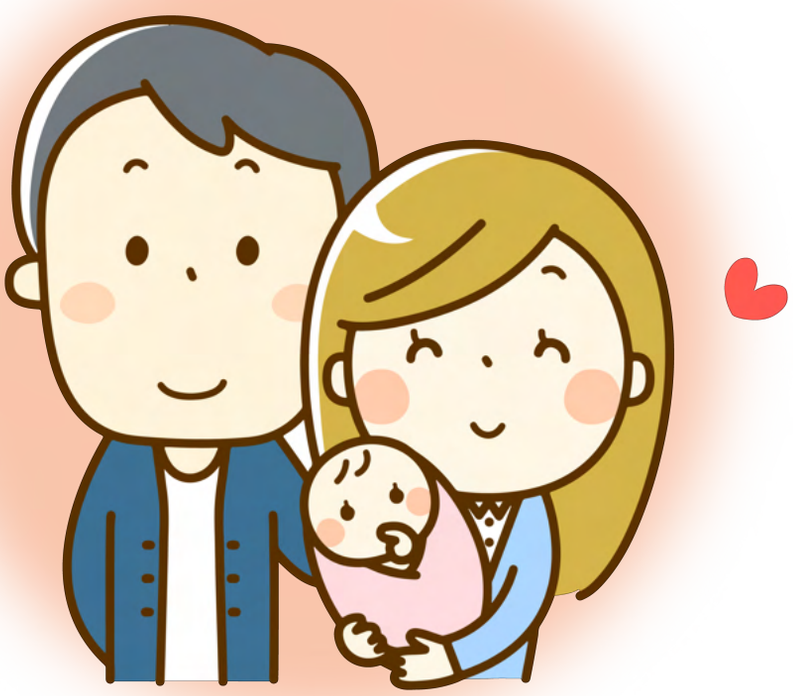
教えて！
母乳のこと

©2021 母乳育児支援交流会

母乳で育てたいと考えていらっしゃる
ご家族のみなさまへ

妊娠・ご出産、おめでとうございます。
このパンフレットは
「できれば母乳で育てたいな」と
考えていらっしゃるご家族のみなさまのために作成されました。

　このパンフレットは、母乳育児をされる全てのママ、パパ、ご家族に読んで頂きたい内容になっております。是非妊娠中からご家族でゆっくり目を通して頂き、ご活用ください。また、聖隷浜松病院ホームページに PDF として掲載しておりますので、スマートフォンなどでご自由にご覧ください。



©2021 母乳育児支援交流会

CONTENTS もくじ

●ママとご家族に知っておいてほしい母乳の基礎知識 …… 3
1．母乳育児とそのメリット …… 3
2．災害時のメリット …… 4
3．家族の協力も大切です …… 5
4．母乳育児で誤解されやすいこと …… 5
5．入院中のママが母乳育児を成功するための目標と支援を受ける重要性 …… 6
6．母乳育児の継続 …… 6
7．母乳代用品（ミルク）の販売流通に関する国際規準 …… 7
8．まとめ …… 7
●母乳分泌のしくみ …… 8
●母乳分泌を続けていくために …… 9
・搾乳方法と目安 …… 9
・手による搾乳 …… 10
・搾乳器を選ぶポイント …… 10
・外出時の搾乳 …… 11
・母乳の保存方法 …… 11
●乳房トラブル …… 11
●母乳についての相談窓口 …… 12
●直接授乳のアドバイス …… 13
・授乳姿勢 …… 13
・吸い付かせ方のポイント …… 14
・あかちゃんがおっぱいを欲しがるサイン …… 14
・こんなときは乳輪をしっかりくわえていません …… 14
・直接おっぱいを飲むことに慣れるまで …… 14
・カップ授乳 …… 15
・哺乳瓶を使った授乳 …… 15
●母乳が足りているか心配なとき Q＆A …… 16
●授乳期の食事 …… 17
●授乳中のママの市販薬との付き合い方 …… 20

＜聖隷浜松病院 NICU・GCU へあかちゃんが入院された場合にお読み下さい＞
●ほんの少しの母乳もあかちゃんの癒やしになります …… 26
●搾乳スケジュール …… 27
●先輩ママからのメッセージ …… 28

©2021 母乳育児支援交流会

ママとご家族に知っておいてほしい母乳の基礎知識

母乳の基礎知識、母乳育児のメリットを知って、家族や医療者などのサポートを受けながら、よりスムーズに母乳育児をすすめていきましょう。

1．母乳育児とそのメリット

世界保健機構（WHO）の勧告では、乳児は『生後６ヶ月まで母乳だけで、そしてその後は離乳食を足しながら２歳かそれ以上まで母乳で育てること』と、されています。母乳の効果は、母乳をより長く、より多く、飲めば飲むほど得ることができます。メリットは次のようなものがあります。

●ママのメリット

産後早期の子宮収縮効果

母乳を出すことで、出産後の出血量を減少させ、子宮を元の状態に戻します。

病気の発症リスクを減らします

関与の有無ついては様々な報告がありますが、産後のうつ、育児不安、閉経前の乳癌や卵巣癌、高血圧、高脂血症、心血管疾患、２型糖尿病、関節リウマチのリスクを減らします。授乳をしている場合、生理の再開が遅れる傾向がありますが、無月経による骨粗鬆症のリスクは増えません。

●あかちゃんのメリット

初乳のメリット

初乳とは一般的に産後１週間以内に分泌される母乳のことで、１週間を過ぎると成分が変化し成乳となっていきます。初乳は成乳に比べ高機能な成分を多く含んでいます。そして、初乳を飲むことはあかちゃんの腸内のビフィズス菌などの正常細菌叢を増加させ、腸の粘膜細胞を保護し病原性細菌の侵入を防ぎます。これら多くのメリットはミルクで代替することができません。

母乳の成分

- 免疫効果を高めるラクトフェリンや IgA
- 初乳成分を吸収しやすくするホエイやオリゴ
- 抗酸化作用を有するβカロチンや成長に関与するリゾチーム、コレステロール、必須アミノ酸、ビタミン（A、E）
- 細胞の発達に欠かせない微量元素や電解質（亜鉛、鉄、カルシウム、リン、ナトリウム）

母乳を飲んでいるあかちゃんは、病気の発症のリスクが減り、成長により良い効果があります

中耳炎・気管支炎や肺炎・下痢などの感染症、乳幼児突然死症候群、肥満、１型糖尿病、小児白血病、炎症性腸疾患、早産児の場合は特有の合併症発症リスクが減ります。また、知能がより高くなり、予防接種が効果を発揮しやすく、あかちゃんの腸内フローラの形成に役立ちます。（フローラとは腸にいる細菌の集まりを指し、良い細菌（ビフィズス菌）と悪い細菌に分けられるます。ビフィズス菌はママから受け取っており、母乳にはビフィズス菌を増殖させる因子が含まれています。）

©2021 母乳育児支援交流会

●ママとあかちゃんのメリット

ママとあかちゃんの愛情交換にも役立ちます

授乳によりママと触れ合ったり、母乳が栄養となることは、あかちゃんにとって最も安心できる瞬間となり、ママが守ってくれる存在であることを認識します。お腹が減る前に授乳をすることで、あかちゃんが落ち着いている時間が長くなり、ママのおっぱいを上手に吸うことができる良いリズムが作られます。また、NICUにあかちゃんが入院しているママにとっても、母乳の分泌はママの心を穏やかにしてくれます。母乳育児の継続は自宅に帰ってからもママの心を落ち着けることができます。

●経済的メリット

ミルクの購入、ほ乳瓶や白湯を持ち運ぶ水筒、ほ乳瓶の消毒薬などの物品の費用がかかりません。小児期の感染症や病気のリスクを減らすことは、受診する時間、費用を減らすことになります。

2．災害時のメリット

災害時の栄養補給が可能であり、ママとあかちゃんのストレスを和らげます

母乳で育てられているあかちゃんは、母乳の中に含まれる水分、栄養、免疫物質によって心身の健康が守られることがわかっています。母乳育児はあかちゃんとママのどちらにおいても、災害発生後の避難生活でのストレスを和らげる可能性があります。

こんなに違う防災対策

あかちゃんがいる家庭では災害に備えておく物品量が大きく異なります。（写真参照）母乳育児の場合は、ママの乳房を清潔に保つためのウエットテイッシュとおむつ、おしりふきがあれば十分です。粉ミルクの場合は、ミルク２缶、水 170ℓ、大型保存容器、鍋、やかん、ガスコンロ、ガスボンベ、計量カップ、トング、洗剤、ペーパータオル 300 枚などを加える必要があります。次の写真で、母乳と粉ミルクで育てている場合の災害時準備物品を比較しています。

１週間分の災害時必要物品（左；母乳育児　右；粉ミルクの場合）

International Breastfeeding Journal 2011, 6:16 を元に作成　※写真内に写っている商品を推奨するものではありません。

©2021 母乳育児支援交流会

どうする？

災害時の赤ちゃんの栄養

原始時代には危機が迫った時に乳を押し出すのを一時的にとめ安全になると出る仕組みができたといわれています

これは「今はゆっくり授乳している場合ではなく逃げろ」ということだからです

乳が原因で嗅ぎつけられる可能性も…

それは現代も同じ…母乳が押し出しにくく感じてもストレスには関係なく作り続けられているのです

災害時「ストレスで母乳が止まる」って聞きましたけど…

災害の時ミルク配ってるの見たことありますし…

それはよくある誤解！安心できると出る仕組みが現代でもあるの

お届けりす

母ママ

だから「ここは安心」と思えるような場所を用意する事がとっても大事なの

でも災害時の状況だと授乳回数が減りがちになって…

テント

仕切り

別室

個室

安全だと思える環境

授乳回数が減る劇場

回数減ってるな！生産減らすか…

作ったけどこれからは減らす？？

プロラクチン

FIL 母乳量の抑制・調整のしくみ

押し出すのちょっと休む！

ストレスに敏感

オキシトシン

母乳

ソワソワ…

授乳回数が減ったりここでミルクをあげると作られる量が減ってきます

それで誤解が生まれるの

ストレス＝母乳が止まる誤解

母乳中の免疫物質は災害時に心配な感染症から赤ちゃんを守ってくれる

バリアー！

サルモネラ

ロタ

大腸菌

カンピロバクター

インフルエンザ

D9

少し多めにあげていたらいつもより出たって人もいるの

免疫成分が含まれている！スプーン1杯で菌を殺す成分は300万!!

母乳

ミルク

じゃあ母乳を朝にあげてみようかな

グッ!!

母乳をあげる権利を保障するだけで、母乳をあげなくてはいけないとか義務の話じゃないよ～

だから母乳をあげている人には授乳に専念できるように

安心できる環境整備が特に重要なの

もちろんミルクを飲んでいる赤ちゃんにも重要なこと!!

ママが食べてなくても母乳は作られるけどママの元気のために多めの食事をあげたいし

私が食べて赤ちゃんの母乳を作ります！

回数減らし夜中もある…

ONI GIRI

赤ちゃんは落ちつくために乳首をくわえるし夜の授乳もあるからできれば家族専用のスペースがいいよね

そして乳幼児用ミルクをあげている人は徹底的な衛生管理が大事！

液体ミルク

液体milk

常温保存

常温は15～25℃位工業規格では35℃まで（メーカーによる）

手洗い

消毒

粉ミルク

アレルギー対応は粉ミルクのみ

シャカシャカ

よく振る

70℃以上で調乳！

人肌に冷ます！

70℃

細菌を死滅させるために必須!!

消毒した哺乳瓶がないときはコップなどで飲ませる方法もあるよ！

30分だけやってみよう

紙コップ

小皿

レンゲ

小さいカップ

小さい方がいいよ！

紙コップでもいいからスプーンでできる！

縦だっこ

光や音の少ない環境で…

普段からためしてみるとGood!

なめさせる様に

下唇にそっとあて、ワキが上唇にふれる

あと飲み残しは絶対に捨てる事

菌が繁殖しやすくなるのでためらいなく捨てよ!!

ミルク・母乳どちらをあげていても同じくらい子育てを頑張ってる災害時もいつものやり方を尊重してもらって！

ミルク

母乳

「災害前の子育てを続けるられるように何ができるか」支える人たちは乳児の保護者に寄り添って考えて欲しい…

国際基準（WHOの国際規準や災害時の乳幼児栄養の指針）で定めていること

○それぞれにあった方法をきちんとアセスメントして必要な人にミルクを渡す

×災害時ミルクを一律に配布

×平常時ミルクの試供品や試飲を提供

WHOでも定めているよ!!

アドバイスよりもまず保護者に話を聞いて今まで通りの育児ができるように手助けしようね

それが母乳を飲んでいる赤ちゃんミルクを飲んでいる赤ちゃん両方を守ることになるんですね

comic by エムラヤスコ

本資料は、災害時の乳児栄養の国際基準に基づく内容です。詳しくは IFE 災害時乳幼児栄養 検索
https://jalc-net.jp/dl/OpsG_Japanese_Screen.pdf

発行元 あんどうりす 本郷寛子 https://andorisu.jimdo.com

著作権は発行元にあります。出典を記載し、改変せず、非営利目的であれば自由にコピー出来ます。
CC BY NC ND

医学監修：奥 起久子 東京北医療センター小児科 小児科専門医、周産期・新生児医学会認定新生児専門医　印刷用のページのDLや参考文献は右記サイトを参照：https://andorisu.jimdo.com/災害時の乳幼児栄養マンガ/　2019.11月改訂版

3．家族の協力が大切です

ママだけが母乳を直接あげられます。ママは授乳の幸せと同時に、授乳による睡眠不足、家事との両立などで精神的、肉体的な負担がかかります。授乳を代わってあげたい、休ませてあげたいという家族の気持ちはママの励みになることでしょう。ママが何に困っていて、どうしてほしいかを相談しながらサポートして、家族みんなで母乳育児を成功させましょう。ママはあかちゃんの生活リズムに合わせながら３時間を空けずに１日８回以上の授乳または搾乳ができるように体調を整えてください。

家族の役割

・家族みんなでこのパンフレットを読み、母乳育児について一緒に考えましょう
・ママが搾乳や授乳、睡眠を優先した生活ができるように、家事や子育てに協力しましょう
・思いがけずあかちゃんが入院した場合は、病院へ母乳を届けましょう
・災害発生時にも母乳育児の環境を整えましょう

4．母乳育児で誤解されやすいこと

●鉄欠乏

母乳の鉄含有量はミルクよりも少ないのですが、母乳に含まれる鉄は 45～100%が吸収されます。一方ミルクに含まれる鉄は 10%以下しか吸収されないため母乳がミルクより鉄欠乏になりやすいことはありません。鉄は、あかちゃんの発達において大切です。生後６ヶ月を過ぎたら離乳食で鉄を補いましょう。

●くる病

ビタミン D が少ないとくる病という骨の病気を発症します。母乳にはビタミン D の含有量が少ないことが知られていますが、通常の母乳栄養で十分に骨は作られていくので心配はありません。また、ビタミン D の産生のためには日光浴が大切です。１日 15 分程日光浴（手に陽が当たる程度）をすれば骨を形成するには十分でしょう。

●黄疸

黄疸とは、あかちゃんの皮膚や白目が黄色（オレンジ色）に見える症状で、ここでは「新生児黄疸」と「母乳性黄疸」を説明します。「新生児黄疸」は、生後数日の間に見られる黄疸で、治療が必要になることもあります。出生直後からの頻回授乳と母乳量を得ていれば症状を軽くできます。また「母乳性黄疸」は生後１～２ヶ月まで見られる黄疸です。母乳が黄疸の原因となるビリルビンの分解を妨げるのですが、治療になることは少なく自然に消失していきます。

●虫歯

母乳は虫歯の原因になりません。１歳を過ぎて母乳育児を続けると、虫歯の発生率が増える報告もありますが、離乳食後の歯磨きが行われていないこと、スイーツを食べるようになることが理由だと考えられています。

©2021 母乳育児支援交流会

5. 入院中のママが母乳育児を成功するための目標と支援を受ける重要性

母乳育児のために出産直後より以下のことが大切だと言われています。

① 安全で心地よい長時間の早期母子接触（Skin to skin contact）
② 産後３０～６０分以内の授乳、搾乳の開始
③ １日８回以上（3 時間おき）の授乳、搾乳

母乳の分泌量は産後数日の間、にじむ程度の量から 10mℓ程度しか分泌されず、あかちゃんの体重も減っていきます。そのことを知っておき安易にミルクを使わないようにしましょう。

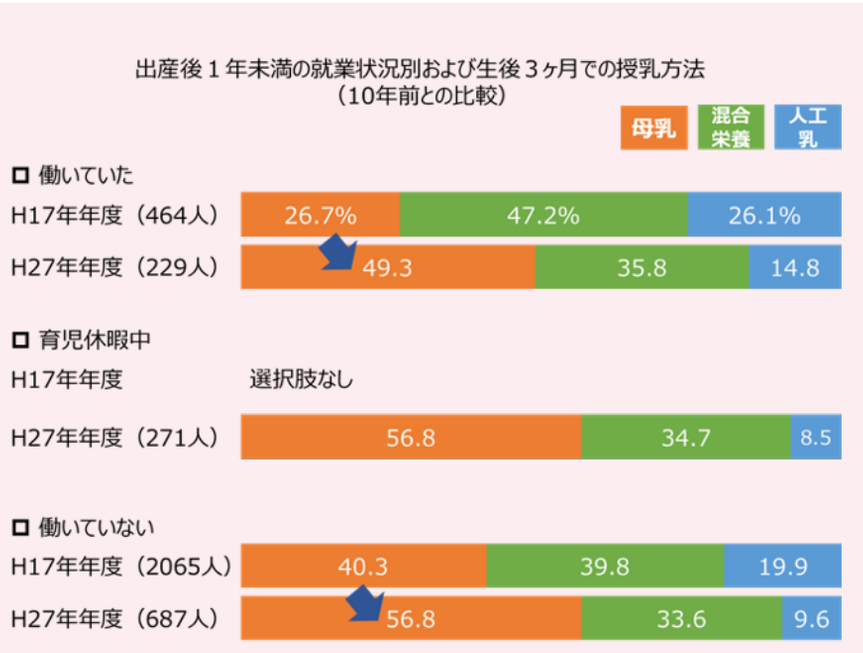
母乳の分泌にはオキシトシンとプロラクチンという 2 つのホルモンが大切になります。あかちゃんが授乳をするたび、ママが搾乳をするたびにオキシトシンが脳へ母乳を出しなさいと命令を送ります。授乳や搾乳をしなければ１週間でホルモンの命令がなくなり、母乳は出なくなります。オキシトシンは幸せを感じる時に分泌されるホルモンと言われています。家族のサポートを受け、産後の生活をリラックスして過ごしてください。そして、出産後入院中に看護師から①～③の母乳育児支援を受けて、結果的に産後２週間までに 500mℓ/ 日以上の分泌があると、母乳だけで育てていけることができると言われています。

また、産後の抑うつに影響する原因として「乳頭の痛み」や「乳房が張り過ぎること」などの乳房トラブルも報告されています。乳頭や乳房のケアを受けることで乳房トラブルが解消されることがあります。

帝王切開で出産したママの母乳分泌量は経腟分娩で出産したママに比べて少ないことが報告されています。産後５日目後には分泌量が増えてくるので、帝王切開をされたママは焦らず、①～③について支援を受けながら術後の体調を回復させることが大切です。

6. 母乳育児の継続

妊娠中のママの 90%が母乳で育てたいと考えていますが、生後１ヶ月、３ヶ月でミルクを足さずに母乳だけで哺乳を継続できているのは 50%にとどまります。それでも社会的に母乳の重要性が理解され、以前に比べれば母乳育児が継続できるようになり、また働く女性の母乳育児の継続ができるようになりつつあります（下図）。適切な母乳支援を受けることと社会の拡充によりさらに母乳育児が継続しやすくなると考えています。



厚生労働省　平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要

©2021 母乳育児支援交流会

7. 母乳代用品（ミルク）の販売流通に関する国際規準

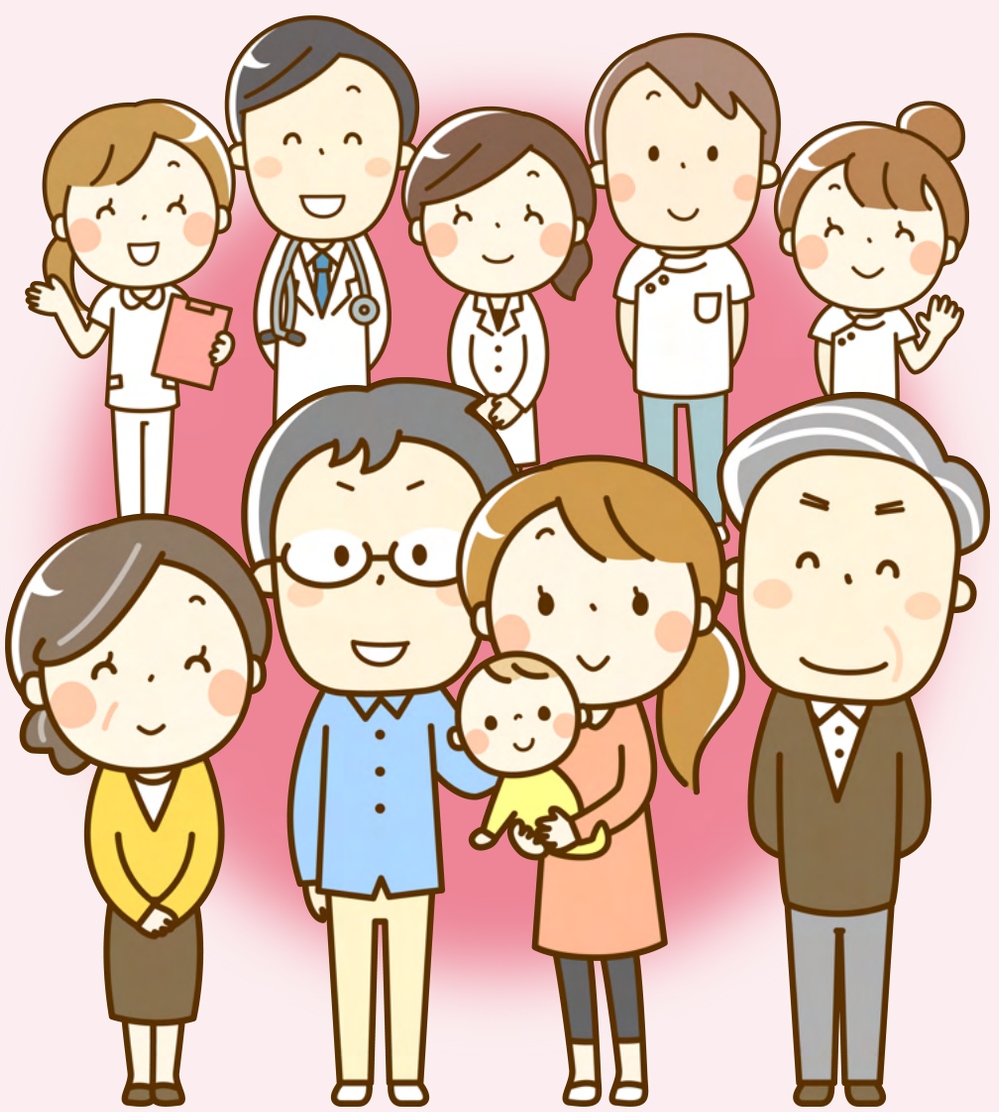
母乳がもたらすメリットから、世界的にミルクの販売には規制があり、罪に問われている国もあることをご存じない方も多いのではないでしょうか。テレビ CM でおむつの宣伝を見る事はあっても、ミルクの CM を見る事はないと思います。これは消費者一般に対してミルクの宣伝や広告をしてはいけないと決まっているからです。本来は試供品を渡すこと、売り込むこと、製品にあかちゃんの写真や絵、理想の栄養法であるような言葉を使用してはいけないことになっていますが、日本では法的な違反には問われません。

日本助産師会から「母乳育児を推進するために、母乳代用品を扱う企業や団体との適切な関係を構築するための行動指針」が出ています。http://www.midwife.or.jp/general/breast_milk.html

8. まとめ

適切な支援を受けることで母乳育児が可能となることを知ること、ママひとりで抱え込まずに、家族、医療者とも協力することが大切です。

結果的に母乳育児はあかちゃんとご家族に大きなメリットがあります。このパンフレットを読んで母乳で育ててみようと思って頂けたら嬉しいです。大切なことはみんながリラックスすることです。新しい命が生まれた幸せを噛みしめながら、みんなで母乳育児を進めてみてください。



©2021 母乳育児支援交流会

母乳分泌のしくみ

●妊娠中は…

ママのおっぱいは妊娠中から母乳が出るように少しずつ変化していて、妊娠中期には準備ができています。妊娠中は胎盤からブレーキ役のホルモン（エストロゲン･プロゲステロン）が出ているため母乳が出ませんが、あかちゃんが産まれて授乳や搾乳を始めると母乳が出るような仕組みになっています。

❶あかちゃんが産まれて胎盤が出ると…

⬇

❷**胎盤から出されていたホルモン（エストロゲン・プロゲステロン）**が急激に減少します。

⬇

❸**乳汁分泌ホルモン（プロラクチン）**が活発に働き、母乳を作り出すようになります。

⬇

❹ここで乳頭を刺激する授乳や搾乳（吸てつ刺激）をすると…

⬇

❺脳に刺激が伝わり、**母乳を作るホルモン（プロラクチン）**と**乳房の筋肉に働き母乳を押し出すホルモン（オキシトシン）**が分泌されて母乳が出るようになります。

あかちゃんを見ながら搾乳したり、あかちゃんの声を聞いたり、においを嗅ぐことでも、ホルモンの分泌が増え搾乳量が増えると言われています。

●母乳が出始めるためには…

できるだけ出産後１時間以内に搾乳や直接授乳を開始し、１ 日 ８ 回以上、３時間おきに行いましょう。

あかちゃんに何度もおっぱいを吸ってもらうことが大切です。この時期は「プロラクチン」というホルモンが母乳分泌のアクセル役を担っていて、**頻繁な搾乳や直接授乳でプロラクチンがたくさん出る**ことにより、母乳の分泌が増えます。また、夜間の方がプロラクチン濃度が高いので、夜間授乳や搾乳は母乳分泌には重要となります。この時期のおっぱいが張るのは母乳分泌が始まったサインです。産後間もないときから助産師さんが搾乳しましょうと声をかけるのは、この時期が母乳分泌にとってとても大切な時期だからです。体調を見ながら、可能なら２週間程度は １ 日８回以上の搾乳を続けていきましょう。

©2021 母乳育児支援交流会

母乳分泌を続けていくために

母乳分泌を続けていくために、直接授乳できない場合や、直接授乳でもあかちゃんが飲みきれなかった母乳がある場合は搾乳をしましょう。搾乳も３時間おきが目安です。搾乳は、おっぱいの張りや痛みを改善し柔らかくして、あかちゃんが飲みやすい乳房にします。母乳を出すホルモン「オキシトシン」は、緊張やストレスにより分泌が低下すると言われているため、音楽を聴くなどしてリラックスすること、あかちゃんのことを考えながら搾乳することをおすすめします。搾乳前に乳房を温タオルで温めたり乳房マッサージをすることも効果があると言われています。マッサージの方法は各施設のスタッフにご相談ください。また、母乳分泌のためには十分な栄養摂取も欠かせません。授乳期の食事の項目 17 ページを参照して下さい。

●搾乳方法と目安

搾乳には、手による搾乳と搾乳器（手動・電動）による方法があり、産後４８時間は手による搾乳の方が搾乳量が多いと言われています。ママの体調によって搾乳器を使ってもよいのですが、搾乳器を使用した後に手搾りを加えることで母乳の分泌量が維持されると言われています。

電動搾乳器では、左右同時に搾乳する場合、母乳の流れが落ちて止まるまで約 10 ～ 15 分搾乳しましょう。出なくなってからもう 1 ～ 2 分搾乳します。片方ずつの搾乳の場合は、母乳の流れが遅くなり止まったら反対側に移り、母乳の流れが遅くなるか止まったら、もう一度もとの乳房と反対の乳房を 5 分ずつ搾乳しましょう。よく出るようになったら、3 セット目の搾乳もできますが、全部で 30 分を超えないようにします。

搾乳は、ポタポタ落ちなくなった時点で終了しましょう。また、搾乳を急にやめたり、極端に回数を減らすと、プロラクチンの量が減り、母乳が必要なくなったと勘違いして、分泌量が減る可能性があります。オキシトシンの刺激が必要なので、ママの体調が悪いときや乳腺炎になったときも、身体を休めながら、搾乳を続けましょう。

手による搾乳と搾乳器による搾乳のメリットとデメリット

	メリット	デメリット
手による搾乳	・道具が少ない ・費用が安い ・どこでもできる	・肩こり、腱鞘炎を起こすことがある ・上手に搾れるようになるためには教わる必要がある
搾乳器による搾乳	・電動搾乳器の場合は、肩こり、腱鞘炎を起こすことが少ない ・比較的リラックスしてできる	・手動の搾乳器の場合は肩こり、腱鞘炎を起こすことがある ・費用がかかる ・搾乳器の洗浄・消毒が必要

※搾乳器には電動と手動の２種類があります。詳細は次ページをご覧ください。

©2021 母乳育児支援交流会

●手による搾乳

①石鹸で手洗いをし、手を清潔にしてから始めましょう。
②母乳を搾り取る容器は、あらかじめ消毒しておきます。
③咳やくしゃみが出る場合にはマスクをつけるなど、母乳が汚染されないように注意しましょう。
④少し前かがみになって、手で乳房を支えます。
⑤親指と人差し指を乳輪部に置き、体に向かって乳房を１～２㎝押さえたあと親指と人差し指の腹を合わせるようにして搾ります。

⑥まんべんなく搾れるよう、指の位置を上下・左右・斜めに変えながら搾ります。
⑦最初は１秒に２回のリズムで優しく刺激し、母乳が分泌してきたら１秒に１回のリズムで搾ります。

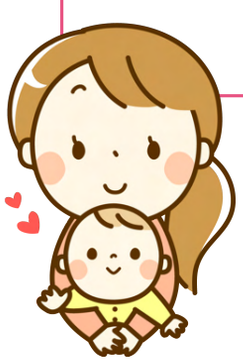
●搾乳器を選ぶポイント

搾乳器には手動タイプと電動タイプがあります。使用頻度が少ない場合は手動式、使用頻度や使用期間が長い場合は電動搾乳器がおすすめです。電動タイプは高価ですが、レンタルすることもできます。それぞれメリット、デメリットがあるので比較して選択してください。

・手軽に、しっかり洗浄・消毒できるものを選びましょう。
・あかちゃんの吸い方に近づけるよう、搾乳リズムや圧が変更できるものを選びましょう。

搾乳器の種類によるメリットとデメリット

	メリット	デメリット
手動搾乳器	・ハンドルを握る加減で圧が調整できる ・比較的軽量で持ち運びが便利	・手に負担がかかるため、手による搾乳ほどではないが腱鞘炎を起こす場合がある
電動搾乳器	・ダブルポンプの場合は同時に両乳房の搾乳ができ、搾乳量が増える ・搾乳時間の短縮が可能 ・吸引圧が調整できるものが多い	・１万円以上する物が多い ・商品によっては持ち運びに適していない ・モーター音がする



©2021 母乳育児支援交流会

●外出時の搾乳

手による搾乳、搾乳器を使用した搾乳、どちらも手洗いができる清潔な環境で搾りましょう。消毒済みの母乳を採取する容器や搾乳器は、不潔にならないように袋などに入れて持ち運びましょう。４℃以下で保存できるよう、保冷バッグの中には十分な保冷剤をいれましょう。

持ち物

- 消毒済みの母乳を採取する容器または搾乳器
- 母乳パック
- 日時を書き込むペン
- 保冷バッグ
- 保冷剤
- ２回以上搾乳する長時間外出の場合は、容器や搾乳器の洗浄と消毒の準備

●母乳の保存方法

1. **母乳を母乳パックに清潔にいれ、封をし、搾った日時、名前を記載します。**
2. **保存期限は、冷蔵 4℃以下で 4 日以内、冷凍－20℃以下で 1 年です。持ち運ぶ際には、保冷剤を入れた保冷バックで温度を維持しましょう。**

※あかちゃんが聖隷浜松病院の NICU･GCU に入院された場合には、冷蔵母乳のパックのラベルには赤字で「生母」と記載してください。冷凍母乳に「生母」の記載は不要です。

乳房トラブル

授乳中の乳房トラブルとして、①乳頭発赤や乳頭亀裂　②乳汁うっ滞があります。

①乳頭発赤や乳頭亀裂

症状：乳頭の発赤・水疱・乳頭痛・出血

原因：あかちゃんの抱き方によって乳頭を吸う力が均一に働かない、乳房の含ませ方が浅い場合などに起こります。

対処方法：

- ママの乳頭とあかちゃんの吸う角度が一直線となるよう、抱き方を工夫してみましょう。（写真参照）
- 横・脇抱きなど抱き方を工夫しましょう。
- 痛みを伴う場合は、乳頭を左右交互に短時間（約５分以内）ずつ授乳するか、手による搾乳をするなど、医療者と相談しながら行いましょう。
- 授乳後、ワセリン・羊油・馬油などで皮膚を保護しましょう。
- 痛みが強い場合は一時的に直接授乳を中止し、搾乳に切り替え、乳頭を休ませましょう。

ママの乳頭とあかちゃんの吸う角度が一直線となるような抱き方

©2021 母乳育児支援交流会

②乳汁うっ滞

症状：乳房が部分的に赤い・乳房に張り感があり、触ると痛い・37度台の微熱を伴い、部分的にしこりを感じる

原因：短い授乳時間と少ない授乳回数、不適切な吸わせ方などがあります。

対処方法：

・あかちゃんが乳輪の部分までしっかり吸っているか確認しましょう。（写真参照）
・あかちゃんがほしがるたびに授乳し、授乳後少し楽になったと感じるくらい搾乳してみましょう。
・ガーゼに包んだ保冷剤を、乳房のうっ滞している部分にあてて冷やしましょう。
・ご家族の協力を得ながら、背中や首のマッサージ等リラクゼーションを取り入れましょう。

あかちゃんが乳輪の部分までしっかり吸っているか確認しましょう。

母乳についての相談窓口

ママの体調により夜間の授乳や搾乳が難しい、乳頭を刺激してみるけれど母乳の分泌が見られないなど、悩むこともあると思います。そんなときには一人で悩まず、お早めに看護師や助産師にご相談ください。

ご相談例

①３時間おきに授乳・搾乳をしているが、いっこうに母乳の分泌がない・少ない
②おっぱいが張って痛くて授乳・搾乳できない
③乳頭が痛くて授乳・搾乳できない
④あかちゃんがおっぱいを上手に飲めない、深く吸い付けない
⑤乳房トラブルがある

お困りの場合は、出産された施設や近隣の助産院にお問い合わせください。近隣の助産院は、インターネットで検索できます。静岡県助産師会のホームページにアクセスし「あなたの近くの開業助産師リスト」を参考にしてみてください。

©2021 母乳育児支援交流会

直接授乳のアドバイス

あかちゃんの抱き方や吸い付かせ方、授乳のタイミングを紹介していきます。

授乳姿勢

●横抱き・ゆりかご抱き

①あかちゃんを胸の高さで抱き、あかちゃんのお腹とママのお腹が向き合うように密着させます。
②授乳する乳房と同じ側の腕であかちゃんの体を抱き支え、反対側の手で乳房を支えます。

●交差横抱き

①授乳する乳房と反対側の手であかちゃんの頭の後ろ（頸の付け根部分）を支えます。
②授乳する側の手で乳房を支えます。
※低出生体重児･上手に吸えないあかちゃんにおすすめです。

●脇抱き

①あかちゃんを授乳する側のママの脇に抱え、あか　ちゃんの頭を支えます。脇をしめてあかちゃんを密着　させましょう。
②授乳する乳房と反対側の手で乳房を支えます。

●立て抱き

①あかちゃんを授乳したい側の太腿に座らせるように抱きます。
②授乳する乳房と反対側の手であかちゃんの頭の後ろ（首の付け根部分）を支えます。
③授乳する側の手で乳房を支えます。

©2021 母乳育児支援交流会

吸い付かせ方のポイント

◉あかちゃんの顔だけ乳房に向いていることがないよう、顔、体がねじれていないようにする
◉あかちゃんの体がママの体に密着している
◉あかちゃんは頭や肩だけではなく、体全体を支えられている
◉あかちゃんを乳房に近づけるときには、あかちゃんの鼻と乳頭が向き合っている

◉唇がラッパのように外向きに開いている
◉乳頭とあかちゃんの口の高さが同じ
◉下あごが乳房に触れている

◉頭が後ろへ傾いている
◉口が大きく開いている

あかちゃんがおっぱいを欲しがるサイン

あかちゃんが泣いてからではなく、２～４時間毎にあかちゃんを観察してみてください。目をつぶっていても、泣いていなくてもこんなサインがあればおっぱいがあげられます。

◉おっぱいを吸うように口を動かす
◉おっぱいを吸うときのような音を立てる
◉手を口に持ってくる
◉素早く目を動かす
◉クーとかハーというような声を出す

こんなときは乳輪をしっかりくわえていません

◉口唇を内側に巻き込んでいる
◉あごが乳房から離れている
◉ちゅぱちゅぱ音がする
◉乳頭痛がある

浅い飲み方になっているときは、深くくわえ直しましょう。無理におっぱいを離すと、乳頭が傷つきますので、あかちゃんの口の端っこに指を入れながら乳頭を外します。

直接おっぱいを飲むことに慣れるまで

あかちゃんがおっぱいを吸うことに慣れないと、なかなか上手く吸ってくれないことがあるかもしれません。口を開けるけれど舌が前にでてこない、口の開け方が小さいなど、上手く飲めない場合には、カップや哺乳瓶で飲ませることもあります。哺乳瓶に慣れてしまうとおっぱいを上手に吸えなくなってしまうこともあるので、注意しなければいけません。

©2021 母乳育児支援交流会

カップ授乳

カップ授乳とは、カップを使用して授乳する事です。

●カップ授乳の目的

・哺乳瓶に慣れてしまい、おっぱいを上手に吸えなくなってしまうことを防ぎます。
・おっぱいを飲むのに近い口や舌の形になるため、おっぱいの練習になります。

●カップ授乳の手順

1. あかちゃんを縦抱きにします。手足がばたつかないようにおくるみをすると、落ち着いてカップ授乳ができます。
2. 母乳が入ったカップをあかちゃんの下唇につけ傾けて、舌が母乳を吸い取れるようにします。このとき、母乳を流し込まないように注意しましょう。
3. あかちゃんの舌が出て、母乳を飲みます。
   母乳がこぼれやすい飲み方になりますので、あかちゃんの顎の下にタオルを用意しておきましょう。

哺乳瓶を使った授乳

哺乳瓶は、口を大きく開けなくても、口の中まで乳首が入り吸えてしまいます。それに慣れてしまうと、直接授乳のときに大きな口を開けなくなってしまうことがあります。そのため、哺乳瓶を使った授乳の前に口のまわりを刺激して、口を大きく開かせましょう。口を大きく開けたら、哺乳瓶で授乳します。

哺乳瓶での口の形は、直接おっぱいを吸ったときと同じように、唇がラッパのように外向きに開いている形が理想的です。

©2021 母乳育児支援交流会

母乳が足りているか心配なとき
～Q&A～

Q1. 母乳が足りているのか心配です。

A. 以下の項目に全て当てはまれば、母乳は足りていると考えてよいでしょう。

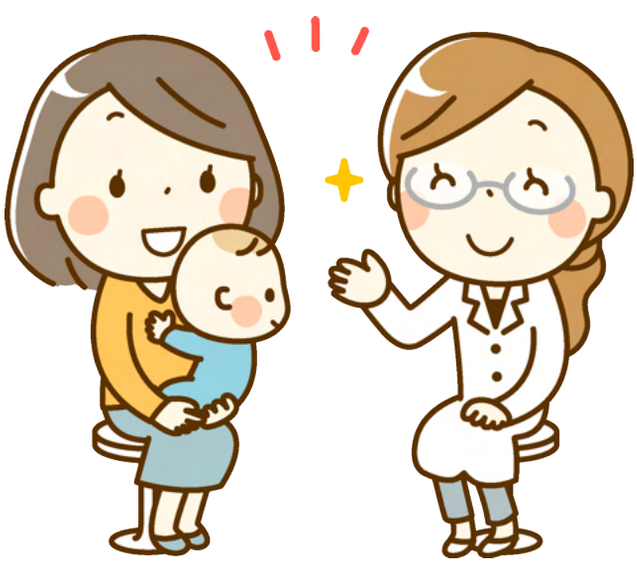
□ 最低でも 3 ～ 4 時間おきに母乳を飲んでいる。
□ 授乳の際、母乳が出てくると吸うリズムがゆっくりになり飲み込む音が聞こえる。
□ あかちゃんが元気に泣き、手足を活発に動かしていて、皮膚が乾燥していない。
□ 授乳と授乳の間もあかちゃんは満足している様子。
□ あかちゃんのおしっこの色が濃くない。

Q2. 母乳を満足するまで飲ませたのに 3 時間たたずに起きてしまいます。母乳が足りないのでしょうか？

A. 母乳はミルクより消化が良く、母乳の消化速度は約９０分で、おなかが空くのも速いです。あかちゃんが欲しがったタイミングで母乳をあげてください。生まれたてのあかちゃんは、お腹が満たされると寝ることが多かったと思いますが、成長と共に、おなかが空くだけでなく抱っこしてほしいとき、オムツが濡れているときなども泣くようになります。あかちゃんが何で泣いているのか、ママとあかちゃんでコミュニケーションをとって判断していきましょう。

Q3. 私のあかちゃんは NICU に入院しました。母乳がまだ出ていないのに、あかちゃんは病院でミルクをいっぱい飲んでいて、今後母乳で育てていけるか不安です。

A. 入院しているあかちゃんは医学的根拠に基づいて、医師の指示のもと母乳やミルクをあげています。出産直後は母乳の分泌は少ないですが、搾乳や直接授乳を頻回に行っていくことで、分泌量は増えていきます。１回量が少なくても、ミルクを足さずに、搾乳や直接授乳を頻回にすることで、そのうちあかちゃんが飲む量に近づきます。不安になると思いますが、諦めず搾乳や直接授乳を続けていきましょう。



©2021 母乳育児支援交流会

授乳期の食事

授乳中の食事は、ママの必要量に加え、あかちゃんの成長に多くの栄養が必要となります。ママの摂った栄養が、母乳を通してあかちゃんに届きます。質の良い母乳をたくさん出すための方法のひとつは、食べ物に気をつけることです。「あれを食べてはダメ」「これを食べないとダメ」という食品はありません。さまざまな食べ物をバランスよくとりいれることが大切です。

食事のポイント

バランスのよい食事を意識しましょう。
器をそろえると、自然とバランスが良い食事になります。

間食は質と量が大事

食事で必要量を１度にとれない方は、間食で足りない栄養を補いましょう。また、お腹が空いたなと思ったときの間食は、素材そのものの甘さを楽しめる芋や乳製品・果物がおすすめです。甘い物を食べたくなったら、食べる前に何を食べるか、量はどれくらいか決めてから食べましょう。

外食・インスタント食品も注意

外食は野菜が少なく、エネルギー量・塩分が多いため、量を控える・汁物を残すなど自分で調整しましょう。エネルギー量の表示がある食品は確認しましょう。

水分をしっかり摂ろう

母乳の８割は水分です。**１日１.５～２ℓを目安に、こまめに補給しましょう。**

©2021 母乳育児支援交流会

おやつ･嗜好品のエネルギー

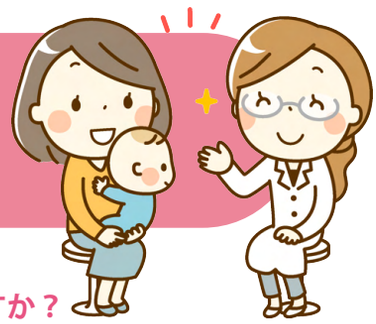
(kcal)

果物・芋・野菜	乳製品・飲料	ご飯・パン	お菓子
400			ショートケーキ 1 個 378kcal
お菓子・嗜好飲料はほどほどに			モンブラン 1 個 327kcal
300			どら焼き 1 個 256kcal
さつま芋 中 1 本 241kcal			大福 1 個 247kcal
200		ぶどう食パン 1 枚 188kcal	プリン 1 個 189kcal
りんご 1 個 160kcal		おにぎり 1 個 168kcal	アイス 100g 180kcal
とうもろこし 1 本 149kcal	牛乳 200ml 134kcal		ポテトチップス 1/4 袋 139kcal
100			
バナナ 1 本 80kcal	オレンジジュース 200ml 84kcal	ロールパン 1 個 95kcal	煎餅 1 枚 85kcal
苺 5 粒 50kcal	チーズ 20g 68kcal		チョコレート 3 カケ 56kcal
みかん 1 個 40kcal	無糖ヨーグルト 100g 62kcal		ビスケット 1 枚 42kcal
	スポーツ飲料 100ml 21kcal		あめ 1 個 19kcal
0	お茶 0 kcal		
果物・芋・野菜	乳製品・飲料	ご飯・パン	お菓子

参考資料　日本食品成分表 2010

©2021 母乳育児支援交流会

母乳と食事
～よくあるご質問～



Q1. あかちゃんのアレルギーが心配です。卵や牛乳は控えた方がいいですか？

A.『食物アレルギー診療ガイドライン 2016』では、妊娠中や授乳中のママが特定の食物を避けたとしても、食物アレルギーの発症予防には効果がないと言われています。むしろ、ママの栄養状態に悪影響を及ぼすので、推奨されていません。2019 年に改訂された『授乳・離乳の支援ガイド』でも、あかちゃんのアレルギー疾患予防のために、ママの食事は特定の食品を極端に避けたり、過剰に摂取する必要はないとされています。つまり、ママが卵を控えるとあかちゃんの卵アレルギーの予防ができるという情報には根拠がないということです。さまざまな食品をバランス良く食べ、栄養不足にならないようにしましょう。

Q2. 乳製品やケーキなど洋菓子を食べると乳腺炎になりますか？

A. 脂肪や糖質が多い食品が乳腺炎をおこす根拠は示されていません。
食べ物は消化器で細かく消化されてから吸収されますので、食べた物が母乳に直接含まれるわけではありません。また特定の食べ物が原因で乳腺炎をおこすことはありません。いつもよりエネルギー量を多くとったときは、母乳の分泌量や脂肪分が多くなり、母乳が溜まりやすいことが乳腺炎の原因になることもあります。乳製品やケーキなどの高カロリーのものを食べたら、授乳や搾乳時間の間隔を短くし、夜に授乳や搾乳回数を増やすのが難しい場合は、夜に食べるのを控え、昼に食べるように工夫しましょう。

Q3. お餅は食べてもいいですか？

A. 食べてもいいです。お餅はエネルギー量が高いため母乳が作られやすくなります。洋菓子と同じように授乳や搾乳の間隔を短くするなど工夫しましょう。

Q4. サプリメントや健康食品は利用してもいいですか？

A. 一般的に以下の３点をまず理解してください。
1. 母乳にはママが摂取した全ての成分が分泌されます。
2. ママが通常の栄養状態であれば、サプリメントや健康補助食品を摂取する必要はありません。
3. 医薬品ではないため医学的安全性データはありません。
摂取してはいけないサプリメントや補助食品はないと考えられていますが、摂取量によってはあかちゃんや母乳分泌に影響を与える商品や、輸入商品、ダイエットサプリと謳われている商品などは成分が明らかでなく、ドーピング成分が含まれる可能性がありお奨めできません。ただし、発展途上国や最近流行のヴィーガン（厳格な菜食主義）など、ママの栄養状態が悪い場合は、ビタミンや微量元素の欠乏があかちゃんに悪影響を与える可能性もあり、サプリメントの補給が効果を示します。

Q5. コーヒーや紅茶・緑茶は飲んでもいいですか？

A. コーヒー・紅茶・緑茶にはカフェインが含まれていますが、１日２～３杯程度であれば大きな影響はないと言われています。飲み過ぎなければ問題はないでしょう。心配な場合は、授乳や搾乳後に飲めば、さらに影響を小さくすることができます。

Q6. リラックスのためにハーブティーやカカオを摂取してもいいですか？

A. 飲んでも構いませんが、妊娠中の場合には、お腹のあかちゃんに影響を及ぼすことがあります。
リラックス効果、デトックス効果、アンチエイジング効果など心と体に対する注目が高まっていますが、お腹のあかちゃんへの影響があることを知らずに摂取を続けている場合があるので注意が必要です。ポリフェノールはお腹のあかちゃんに必要な動脈管と言う血管を収縮させ、悪い影響を与える可能性があります。摂取してはいけないものではありませんが、過剰摂取に注意が必要です。
※ポリフェノールを多く含む食品：ハーブティー・マテ茶・お茶・チョコレート（ビター）・オレンジジュース・グレープジュース・ブルーベリー・プルーン・紫タマネギ・オリーブ・赤ワイン・アサイーなど

©2021 母乳育児支援交流会

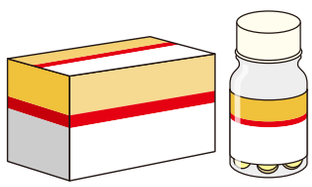
授乳中のママの市販薬との付き合い方

忙しい子育ての中、ママが体調を崩すこともあります。母乳を与えている間は、お薬を飲んでも良いのか不安になりますよね。市販のお薬を飲もうかなと思われることもきっとあるでしょう。ここでは、市販のお薬に含まれる成分について紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

ママが服用したお薬は、母乳中にいくらか出てきます。あかちゃんは母乳を通して、少量のお薬を飲むことになります。このため多くのお薬の添付文書には「使用中は授乳を避けること」と記載されています。しかし、その量はごくわずかのため、基本的にあかちゃんへのお薬の影響を気にしなくて良いものがほとんどです。ですから、ほとんどの市販のお薬は、決められた用法用量で使用すれば授乳を続けることができます。

お薬の成分名は箱に記載されていますので、購入する際に確認してください。

例）
成分名：□□□… 10 mg
△△△… 5 mg
××…7 mg
添加物：○○○、▽▽▽



※成分表示には添加物も記載されていますが、お薬としての作用はありません。授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。

このパンフレットに記載されている成分名の解釈について

成分名の前にこのマークを付けていますので、参考にしてください。

- …授乳中も安全に使用できるお薬です。
- …条件付で授乳中も使用可能なお薬です。
- …授乳中の使用には注意が必要です。

※当パンフレットには、聖隷浜松病院総合周産期母子医療センターとしての判断が含まれています。それぞれの病院、医師によって判断が異なる場合もありますので、参考資料としてご利用ください。また、医学は日々進歩しています。これからの研究によって、授乳とお薬に関する情報が変わることもありますのでご了承ください。

©2021 母乳育児支援交流会

痛み止めについて

アセトアミノフェン

医療用医薬品の「カロナール®」と同じ成分で、あかちゃんの解熱剤と同じ成分です。
薬が母乳中に出てくる量は非常に少なく、あかちゃんへの影響はみられていない成分です。

ロキソプロフェンナトリウム

医療用医薬品の「ロキソニン®、ロキソプロフェン Na ®」と同じ成分です。
出産後の痛み止めとしてよく使われます。お薬が母乳中に出てくる量は非常に少ないです。

イブプロフェン

お薬が母乳中に出てくる量は非常に少なく、イブプロフェン自体を万が一あかちゃんが飲んでも、影響がみられていない成分です。

アスピリン（アセチルサリチル酸）

母乳中に出てくるお薬の量はわずかですが、あかちゃんに影響があったという報告があります。授乳中は注意が必要な成分ですので、他の痛み止めを選びましょう。治療のために医療機関から処方されている方は自己判断で中止しないで、まずは医師や薬剤師に相談してください。

カフェイン

痛み止めやかぜ薬にはカフェインが含まれているものがあります。あかちゃんへの影響としては、不眠・興奮などがありますが、痛み止めや風邪薬に含まれているカフェインの量はコーヒー１杯程度です。授乳中のママが１日に２～３杯飲むコーヒー程度のカフェインならばいいのではないかと言われていますので、特にあかちゃんに影響があるとは考えられません。

痛み止めを使用する際に注意すること

- 頭痛などの痛みがあるときに痛み止めを使用してもかまいません。ただし、乳腺炎の症状がある場合には、薬剤を使用する前に、産科外来への相談をおすすめします。
- 痛み止めに含まれる成分は、妊娠後期のお腹のあかちゃんの大切な動脈管を狭くする可能性がありますので、服用の際には医師、薬剤師に相談しましょう。
- 同じメーカーの商品でも、シリーズ商品として同じような名称で、異なった成分を含有して何種類も販売されていることがあります。購入時には成分をよく読んで、出来るだけ成分の種類が少ないものを選ぶようにして下さい。

かぜ薬について

市販のかぜ薬が母乳中に出てくる量は少ないため、用法用量を守れば授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。

解熱鎮痛成分

熱を下げ、喉・筋肉・関節の痛みを改善する成分です。
授乳中は、アセトアミノフェンやイブプロフェンが入っているものを選びましょう。

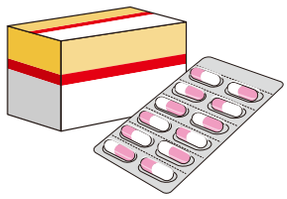
抗ヒスタミン成分

鼻水、くしゃみを和らげる成分です。ママも眠たくなる作用がありますので、あかちゃんもウトウトすることがあります。

©2021 母乳育児支援交流会

咳止め・気管支拡張成分

咳を鎮めたり、気管支を広げ呼吸を楽にしたりする作用があります。



去痰･消炎酵素成分

出にくい痰や鼻汁を分解し、炎症を鎮めます。

口腔咽頭薬・うがい薬

喉の痛みや炎症を抑えます。
うがい薬は局所に効き身体に吸収されないため、授乳中も安心して使用できます。

漢方　♡葛根湯

授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。

風邪をひいたときに授乳をしていると、あかちゃんに風邪をうつしてしまいそうに思うかもしれませんが、母乳育児を中止する必要はありません。

母乳には免疫成分がたっぷり含まれていますので、あかちゃんが風邪をひくことはあまり心配いりません。ただ、免疫成分は生後６ヶ月以降減っていきます。風邪をひいているときに授乳する際には、きちんと手を洗い、マスクをするようにしましょう。

下剤について

緩下剤

便の中の水分を増やし、便をやわらかくして便秘を改善します。また、習慣性も少ないため長期的に使用しても効果が得られるお薬です。十分な効果が得られない場合は、下記の大腸刺激性下剤を追加します。

♡酸化マグネシウム

医療用医薬品の「酸化マグネシウム®」「マグラックス®」「マグミット®」と同じ成分です。この成分はからだに吸収されにくく、吸収されても、からだの中に存在している成分なのであかちゃんへの影響はないでしょう。病院でも便秘の授乳中のママによく使用されている成分です。

大腸刺激性下剤

大腸を刺激し、腸の動きを活発にして排便を促します。効果が得られやすい反面、習慣性があるため長期間の服用には向かないお薬です。

♡ピコスルファートナトリウム水和物、ビサコジル

ピコスルファートナトリウム水和物は医療用医薬品の「ピコスルファートナトリウム内用液®」「ラキソベロン内用液®」と同じ成分です。この成分はからだに吸収されにくく、母乳中に出てくる量は非常に少ないので、授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。

▲センナ、センノシド

植物由来成分と表示されているお薬に含まれている成分です。お薬が母乳中に出てくる量は非常に少ないので、通常量であれば授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。ただし、あかちゃんのうんちも緩くなることがあります。

©2021 母乳育児支援交流会

痔のお薬について

痔のお薬は、痔核（いぼ痔）・裂肛（きれ痔）の痛みやかゆみ、出血、炎症などをやわらげます。塗るタイプのお薬は、塗った部分にのみ作用して、全身には影響しないため、母乳中にほとんど出てきません。授乳中も安心して使用できます。

胃薬について

胃薬には様々な種類がありますので症状にあったお薬を選びましょう。症状が重い場合や激しい腹痛などの場合には、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

胃酸分泌抑制薬　胃酸の過剰な分泌を抑えます。

♥ **ニザチジン、ファモチジン、ラニチジン**

お薬が母乳中に出てくる量は非常に少ないので、授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。

鎮痛鎮痙薬　痛みを和らげます。

♥ **ロートエキス**　授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。

▲ **ブチルスコポラミン臭化物**

お薬が母乳中に出てくる量はわずかであり、短期間の服用であれば問題ないでしょう。
ただし、母乳の分泌量が低下する可能性があるため、長期間服用が必要な場合は、あかちゃんの体重の変化を観察しましょう。

胃粘膜保護薬　胃の粘膜を丈夫にします。

♥ **テプレノン**　お薬が母乳中に出てくる量は非常に少ないので、授乳しても差し支えないでしょう。

配合薬には以下の成分が含まれていることがありますので参考にしてください。これらは、授乳中に飲んでも差し支えありません。

制酸薬　過剰な胃酸を中和します。

♥ **沈降炭酸カルシウム、スクラルファート水和物、水酸化アルミニウム、水酸化マグネシウム**

からだに吸収されにくく、母乳中に出てくる量は非常に少ないです。

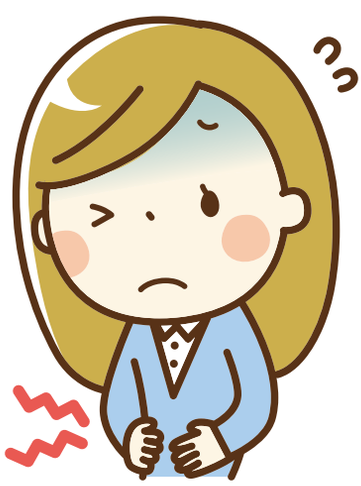
消化酵素

♥ **リパーゼ、ウルソデオキシコール酸**

母乳中に出てくる量は非常に少ないです。

漢方成分

♥ **ソウジュツ、コウボク**



©2021 母乳育児支援交流会

花粉症のお薬について

花粉症のお薬には局所作用のある外用薬（点眼薬・点鼻薬）と全身作用のある内服薬があります。ご自身の症状にあったお薬を選びましょう。

【外用薬】

点鼻薬や点眼薬といった外用薬は、からだにほとんど吸収されないため母乳中にもほとんど出てきません。授乳中も安心して使用できます。

【飲み薬】

抗アレルギー薬

鼻水を止めたり、かゆみを抑える作用があります。

♥フェキソフェナジン塩酸塩、エピナスチン塩酸塩、エバスチン アゼラスチン塩酸塩、ケトチフェンフマル酸塩、セチリジン塩酸塩 クロルフェニラミンマレイン酸塩

母乳中に出てくる量は非常に少ないと言われていますので、授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。
ママも眠たくなる作用がありますので、あかちゃんもウトウトすることがあります。

配合薬に以下の成分が含まれていることがありますので参考にしてください。

♥グリチルリチン

かゆみを抑える作用があります。
植物由来の成分です。用法用量を守れば授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。

鼻炎用内服薬

♥塩酸プソイドエフェドリン、塩酸フェニレフリン

主として粘膜のうっ血状態を改善して鼻づまりを緩和します。お薬が母乳中に出てくる量は非常に少ないと言われていますので、授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。

♥塩化リゾチーム

出にくい痰や鼻汁を分解し、炎症を鎮めます。お薬がママの体内に吸収される量は非常に少ないため、授乳中に飲んでも差し支えないでしょう。ただし、卵白由来の成分ですので卵アレルギーのママ、あかちゃんは避けましょう。

漢方薬

♥小青竜湯　母乳中に出てくる量は非常に少ないです。

©2021 母乳育児支援交流会

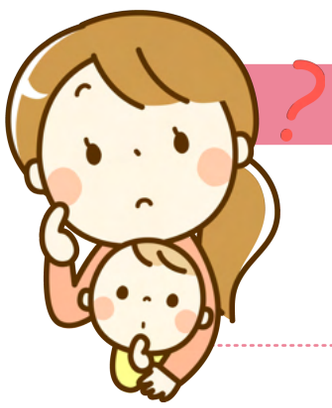
授乳中にお薬を飲むときに、気をつけることは？

① 市販のお薬にはいくつも成分が入っていることが多いので、注意が必要です。**できるだけ含まれている成分が一つ**（単剤）のものを選んでもらいましょう。市販のお薬を購入する際には必ず薬剤師に**『授乳中である』ことを伝えましょう**。

② お薬を服用したあとは**あかちゃんの様子をよく観察しましょう**。あかちゃんがいつもよりウトウトしていないか、むずかったりしないか、発疹が出てこないか、下痢をしないかなどが目安になります。

③ 市販のお薬の多くは服用中でも授乳を続けられます。**授乳をやめてしまうと、乳腺炎になってしまうことがあります**ので注意してください。

最近はインターネットや雑誌等で簡単に情報が手に入ります。いろいろな情報があふれていて、どの情報が正しいのか判断するのはなかなか難しいことです。薬局の薬剤師に相談しても判断が難しいこと、少しでも心配なことがあれば、下記までご連絡下さい。



お問い合わせ

総合病院　聖隷浜松病院　薬剤部
〒430-8558　浜松市中区住吉 2-12-12
ＴＥＬ：053-474-2222（代表）
（平日 8：30 ～ 17：00）

©2021 母乳育児支援交流会

ほんの少しの母乳もあかちゃんの癒やしになります

母乳は、もちろんあかちゃんの栄養として与えられますが、それだけではありません。ママが産後間もない時期で、母乳の分泌がにじむ程度のごく少量でも、あかちゃんの癒やしになります。是非あかちゃんのために与えてあげて下さい。ママが届けられないときは、パパ、おじいちゃん、おばあちゃんが協力してあかちゃんに届けてあげましょう。

●あかちゃんは甘みを感じると、痛みや辛さを示す反応が和らぎます。

母乳の中には乳糖という甘み成分があり、なかなか泣きやまないとき、痛みを感じるときなどに母乳を少量でもなめることであかちゃんは癒やされます。

【小さな注射器で吸い上げる】

にじむ母乳を直接小さな注射器で吸い上げて下さい。

【母乳綿棒】

あかちゃんのお口に含ませる綿棒ですので、滅菌された綿棒をご準備下さい。
綿棒の先に母乳をしみこませます。
滅菌綿棒のビニール個装や滅菌スピッツなどに入れて冷凍した状態でご持参下さい。

※母乳を採る注射器や滅菌綿棒などに関しては、ママやあかちゃんが入院している病院にご相談ください。

●あかちゃんは匂いで自分のママをかぎ分けることができます。

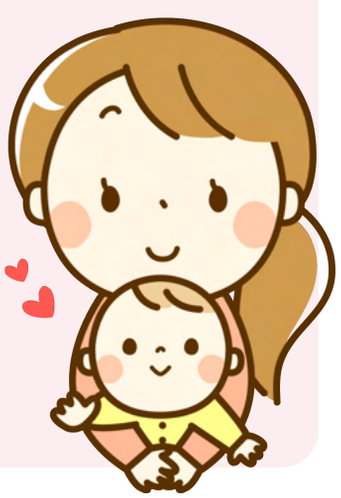
ママのお腹の上に寝かされた生まれたてのあかちゃんは、乳首の匂いを頼りにおっぱいまで這いつくばってたどりつき、乳首をくわえようとすることができます。あかちゃんの嗅覚は妊娠 20 週台から発達が見られると言われています。是非、ママのおっぱいの匂いをあかちゃんのそばに届けてあげて下さい。ママのそばにいる安心感が得られるのではないでしょうか。

【母乳タオル】

テッシュや不織布、洗濯・乾燥した手持ちのハンドタオルなどに母乳をしめらせてください。あかちゃんが母乳の匂いをかげるようにお顔の近くにおいてあげることができます。母乳タオルは 1 日経ったら衛生上交換します。

【カンガルーケア】

ママの胸の上であかちゃんを抱っこして、哺乳させたり、ふれあったりしながら、しばらくの間一緒に過ごすことです。カンガルーがおなかのポケットにあかちゃんを入れて育てることに由来して名づけられました。カンガルーケア中に、あかちゃんがおっぱいを探すような素振りをして見せたり、乳頭をなめるようなサインが見られたら、おっぱいをにじませなめられるようにしてみましょう。あかちゃんが胸に寄り添うことや、カンガルーケアを行うことで母乳を作り出すホルモンが分泌されたり、あかちゃんはぬくもりや母乳の味わいで癒され、こうした親子の交流によって母乳育児が進みます。



©2021 母乳育児支援交流会

搾乳スケジュール

搾乳や乳頭刺激は 3 ～ 4 時間おきを目安に行うことが大切です。

聖隷浜松病院 NICU・GCU では、あかちゃんの状態によって以下のように授乳時間が決まっていますので、搾乳のタイミングを授乳時間に合わせましょう。
母乳分泌量は日ごとに変わっていきます。あかちゃんの母乳を飲む量も日ごとに変わりますので、搾乳量や搾乳の回数など面会時にはスタッフにお伝えください。搾乳スケジュールを一緒に考えましょう。

※搾母乳の保存方法や持ち運ぶ注意点は 11 ページをご参照下さい。

●自律哺乳

あかちゃんが飲みたい時間に欲しい量だけ授乳する方法です。
一日の回数が決まっていないので、あかちゃんに合わせてあげていきます。
時間や量が気になったら、気軽に看護師や助産師にお声かけ下さい。

●時間・量を決めてあげる方法

【8 回法（1 日に 8 回授乳します）】

授乳時間は「0，3，6，9，12，15，18，21 時」です。3 時間ごとに医師に指示された量を授乳します。授乳時間の 1 時間前から飲ませることができ、授乳時間の 30 分後までに飲み終えるようにします。例えば 12 時の授乳は 11 時～ 12 時 30 分までの間になります。搾乳のタイミングを授乳時間に合わせましょう。

【12 回法（1 日に 12 回授乳します）】

授乳時間は「0，2，4，6，8，10, 12, 14, 16, 18, 20, 22 時」です。2 時間ごとに医師に指示された量を授乳します。授乳時間の 10 分前から飲ませることができ、授乳時間の 10 分後までに飲み終えるようにします。例えば 12 時の授乳は 11 時 50 分～ 12 時 10 分までの間になります。搾乳のタイミングを授乳時間に合わせましょう。

©2021 母乳育児支援交流会

実際に NICU・GCU にあかちゃんが入院されていた先輩ママさんの言葉です

先輩ママからのメッセージ

パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃん、みなさんで読んでくださいね！

●ママが入院中のとき

助産師さんからのサポートに救われました。

あかちゃんがそばにいなくて心配で不安で気持ちも落ち込んでしまう中で、直接あげられないのに搾乳をする意味を見いだせなくて、搾乳する気持ちになれなかったりしました。そんなとき、温かくあきらめずに熱心に寄り添ってくれた助産師さんの存在が大きかったです。3 時間ごとに部屋に来てくれて搾乳してくれたり、教えてくれたり、お世話をしてもらえることに本当に救われました。私が落ち込んでやる気がなくても、助産師さんがこんなに頑張ってくれているんだから、私も頑張ろう！と思えるようになりました。

パパが届けてくれたおかげで、にじむくらいの量の母乳でも、あかちゃんのためになって嬉しかったです。

まだわたしが外出できなかったときに、パパが母乳を届けてくれて。ほんの少しの母乳だったから飲めるほどじゃなかったんですけど、ちゃんとなめてくれたって。ぺろぺろしてたのがかわいかったって報告を聞いたときには、嬉しくて涙がでました。あかちゃんがそばにいないのに 3 時間おきに刺激するって、むなしくなることがあったんですけど、そんなあかちゃんを想像したら、やる気がおきました。

にじむぐらいしか母乳が出ないときは、それをあかちゃんに届けるなんて思いもしなかったです。ちゃんとパックにおさまるくらい量にならないとあかちゃんにあげられないと思っていました。でも小さな注射器に 1 滴 1 滴大事に吸い上げてもらって、それをあかちゃんに届けてもらったときに、こんなちょっとでもあかちゃんのためになるんだって、とても嬉しかったです。それなら頑張ろうと思えました。

●ママが退院してから

家族が搾乳のことを一緒に忘れずに考えてくれたら、とっても嬉しいし、搾乳を頑張れると思います。

家事や上の子の育児、自分たちの生活に追われて、搾乳を 3 時間ごとにすることは本当に大変でした。3時間ってあっという間で正直できないよって思いました。いつでも時計ばかり気にしている生活で。おっぱいが張ってきたり、搾らなくちゃって気づけたりするのは自分だけなんです。周りの人は搾乳する当事者じゃないから、搾乳のことを忘れられてしまうんです。一緒に出かけても搾乳のタイミングを考えるのは私だけ。そんなときは正直に搾乳が必要なこととか、張って苦しいおっぱいを実際にみてもらったりしながら分かってもらいました。もしも家族が搾乳のことを一緒に忘れずに考えてくれて、「そろそろ搾乳じゃない？」「家事はやるよ」「上の子のお風呂、ご飯はまかせて」って声かけてくれたり助けてくれたりしたら、とっても嬉しいと思うし、それで搾乳を頑張れると思います。

©2021 母乳育児支援交流会

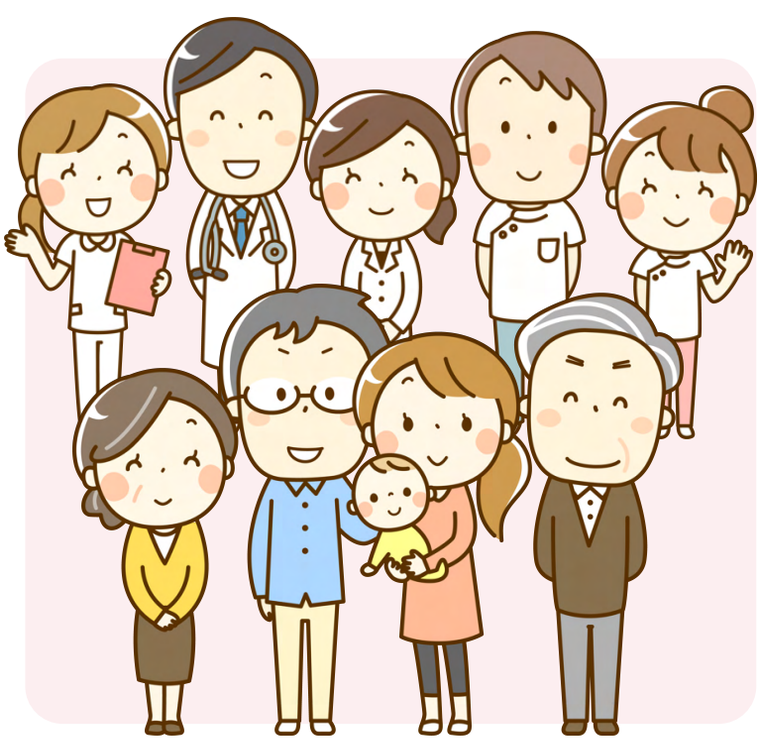
搾乳をくじけそうなママたちへ「母乳は絶対無駄にならないよ！必ず沢山飲む日がくるから！って教えてあげたい」

搾乳をはじめた頃は、体力も落ちて体調もすぐれない中で 3 時間おきに搾乳するのは、すごく疲れて大変でした。搾乳器をつかっても、とにかく手が痛い。母乳は大切だよ、あかちゃんにいいよ、って分かるから頑張るけど、消毒に手間がかかるし、母乳パックもお金がかかるし、手は痛い、体も辛い。搾ってもあかちゃんの状態によっては飲めないこともあって。飲む量も制限されていたりすると、沢山しぼれても全部飲んでもらえるわけじゃないんだよなって、搾乳の意味を見いだすことが難しくてくじけそうになったことがありました。

それで、搾った母乳を届けないで捨てることもありました。でも今は、あのとき捨ててた母乳をもったいないなーって思うんです。あかちゃんが退院してきて、今あのときに捨てた母乳が冷凍でとってあったら助かったなって思うことがあります。搾乳頑張っていてくじけそうなママたちに、母乳は絶対無駄にならないよ！って教えてあげたいです。必ず沢山飲む日が来るからねって。それと、母乳の分泌はだんだん少なくなりがちだから、取っておくと助かるよって教えてあげたいです。私があのとき、いずれ沢山飲むようになるって先の見通しが少しでも想像できてたら捨てなかったし、もっと楽に頑張れたかもしれないなって思うので。

母乳の管理方法は、自分たちが一番気にしていることを医療者に相談して、一緒に決めていけるとよいです。

あかちゃんの状態によって、母乳に込める思いは様々でした。わたしの場合は、あかちゃんの免疫力を高めたい、感染症にかかってほしくない、って思っていたときは、母乳をびんに搾って、それをパックに入れる、その工程の中でばい菌が入り込まないかなって神経質になることがありました。それでわたしが気をつけているのに、周りの人がそれほど気をつけていない様子が見えるととても心配になったりして。あとはあかちゃんの体重が増えて欲しいときにはカロリーが気になって、前乳よりも後乳（搾り始めより後の方の母乳は脂肪分を多く含みカロリーが高い）を飲ませたいって思っていました。そういう思いをちゃんと医療者に相談できると、一緒に気をつけることができたり、前乳は冷凍保存にして後乳だけ冷蔵保存にしたりとか、母乳の取り扱いに関して後悔なく納得できます。なので、そのときのあかちゃんの状況とか、自分たちが一番気にしていることとかを医療者にきちんと聞いてもらった上で、どんな搾乳方法、管理方法がいいのか一緒に決めていけるといいと思います。



©2021 母乳育児支援交流会

このパンフレットは「新生児病棟のための あかちゃんに優しい病院運動」を参考にしています

このパンフレットは、『新生児病棟のためのあかちゃんに優しい病院運動』を参考にしています。この病院運動の中には、ご家族をサポートする医療者に対して推奨されている理念と、新生児病棟における母乳育児成功のための１０ヶ条が示されています。もしも、あかちゃんが NICU に入院された場合、あかちゃんがそばにいないけれど、母乳はどうすればいいの？ちゃんと母乳が出るようになるのかな？など、いろいろ心配なことがあると思います。わたしたちは、ママがあかちゃんを産んだ施設と NICU が連携しながらできる限りこれらを目指していきたいと考えています。

●３つの理念

1. スタッフの姿勢は個々の母親とその状況に焦点を合わせたものであること
2. 施設は環境に配慮された家族中心のケア（family-centered care）を提供すること
3. 妊娠中から児の退院後にかけて継続したケアを保証する保健医療システムであること

●新生児病棟における母乳育児成功のための 10 ヶ条

1. 母乳育児についての基本方針を文書にし、関係するすべての保健医療スタッフに周知徹底しましょう
2. この方針を実践するのに必要な知識と技能をすべての関係する保健医療スタッフにトレーニングしましょう。
3. 早産児または病的新生児を出産するかもしれない妊娠中のすべての女性に母乳分泌の確立・維持方法と母乳育児の利点について情報提供しましょう。
4. 産後早期からその後長期にわたって、母親とあかちゃんの肌と肌の接触（カンガルー・マザー・ケア）が、正当な理由のある場合以外は制限なくできるよう勧めましょう。
5. 母親に母乳分泌の確率と維持の方法を教え、あかちゃんの状態が安定していることだけを唯一の基準として早期からの直接授乳を確立させましょう。
6. 医学的に必要でないかぎり、あかちゃんには母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。
7. 母親とあかちゃんが 24 時間いっしょにいられるようにしましょう
8. あかちゃんが欲しがるときに欲しがるだけの授乳を勧めましょう。早産児と病的新生児には、必要に応じて準自律授乳＊を移行の過程として勧めましょう。＊準自律授乳：欲しがるだけを欲しがるまま授乳しながら、不足分を 1 日数回に分けて胃管やカップを用いて足す方法。
9. 少なくとも直接授乳が確立するまでは人工乳首以外の方法を用い、おしゃぶりやニップルシールドは正当な理由がある場合のみ使用するようにしましょう。
10. 親が母乳育児を継続できるように支援し、退院後利用できる母乳育児を支援するサービスやグループを紹介しましょう。

https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/ILCA/e3ee2b6e-c389-43de-83ea-f32482f20da5/UploadedImages/Learning/Resources/Neo-BFHI_Japanese.pdf

©2021 母乳育児支援交流会

●参考資料

・井村真澄　母乳のメリット　小児内科 Vol.50 p67-72：2018
・Strathearn L ら　Does breastfeeding protect against substantiated child abuse and neglect? A 15-year cohort study　Pediatrics 123 p483-493：2009
・Chowdhury R ら　Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis　Acta Paediatr 104 p96-113：2015
・Karlson EW ら　Do breast-feeding and other reproductive factors influence future risk of rheumatoid arthritis? Results from the Nurses' Health Study　Arthritis Rheum 50 p3458-3467：2004
・Victora C.G. ら　Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect　Lancet387 p475-490：2016
・Zivkovic AM ら　Human milk glycobiome and its impact on the infant gastrointestinal microbiota　Proc Natl Acad Sci USA108 4653-4658：2011
・Bartick M.C. ら　Suboptimal breastfeeding in the United States: Maternal and pediatric health outcomes and costs　Matern.Child.Nutr.13　e12366：2017
・2007　災害時における乳幼児の栄養　災害救援スタッフと管理者のための活動の手引き　IFE コアグループ
・先進国における災害時の乳児栄養　原文 Karleen D.G. ら　日本ラクテーションコンサルタント訳
・Karleen DG ら　Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts　Int Breastfeed J 6:16：2011
・松本敦　貧血と黄疸　日本母乳哺育学会雑誌 11 巻 p85-89：2017
・堀内勁　母乳を飲めば骨の強い子に育ちますか？　周産期医学 Vol.42 増刊号 p114-115：2012
・水野克己　授乳とサプリメント　小児看護 32 p252-256：2009
・Bramson L ら　Effect of early skin-to-skin mother--infant contact during the first 3 hours following birth on exclusive breastfeeding during the maternity hospital stay　J Hum Lact 26 p130-137：2010
・Evans K.C. ら Effect of caesarean section on breast milk transfer to the normal term newborn over the first week of life　Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed 88 F380-382：2003
・厚生労働省　平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要
・梅崎みどりら　初産の母親の出産後 1 週間胃内と 1 ヶ月時の抑うつとそれに影響する要因の検討　母性衛生 55 巻 p677-688：2015
・2019　Best Practice for Handling Human Milk
・井村真澄　14 授乳支援の基礎　NPO 法人日本ラクテーションコンサルタント協会編集　母乳育児支援スタンダード第 2 版　東京　医学書院　p161-174：2015
・BFHI2009　翻訳編集員会訳　セッション 7　直接授乳を援助する（第 5 条）、UNISEF/WHO　赤ちゃんとお母さんにやさしい母乳育児支援ガイド　ベーシック・コース　医学書院　p143-159：2009
・NICU スタッフのための母乳育児支援ハンドブック第 2 版　P71
・水野克己，水野紀子：すぐ使える！入院中から退院の母乳育児支援．医学出版 P25,81：2014
・水野克己　編著：生理を知れば看護が見える　新生児ケア　まるわかり BOOK「だからこうする」をビジュアルで解説　メディカ出版：2015
・丸山憲一：〝エビデンスにもとづく母乳の保管と使用手順〟早産児母乳育児マニュアル p58-60，メディカ出版
・鹿又亜由紀　直接授乳のケア：初期〜慣れてきたころまで　Neonatal Care 31 巻 7 号 p655-663：2018
・P Zielinsky ら　Maternal consumption of polyphenol-rich foods in late pregnancy and fetal ductus arteriosus flow dynamics　Journal of Perinatology 30, p17–21：2010

©2021 母乳育児支援交流会

●「教えて！母乳のこと」PDF ファイルページのご案内

下記の QR コードを携帯電話で読み取り、アクセスして
「教えて！母乳のこと」をダウンロードできます。
※バーコード読み取り機能付き携帯電話でのみご利用できます。

QR コード

「教えて！母乳のこと」
母乳育児支援交流会　参加施設　共同製作

あんずクリニック　産婦人科　TEL: 0538-38-0301

磐田市立総合病院　TEL: 0538-38-5000(代表)

JA 静岡厚生連　遠州病院

大脇産婦人科医院　TEL: 053-411-0800

かば記念病院

菊川市立総合病院　TEL: 0537-35-2135(代表)

総合病院　聖隷三方原病院

総合病院　聖隷浜松病院　NICU 病棟 TEL: 053-474-2222(代表)

聖隷クリストファー大学　看護学部 母性看護学領域 bonyu-scu@g.seirei.ac.jp 母乳育児相談

中東遠総合医療センター　TEL: 0537-21-5555(代表) 8:15~16:30(婦人科外来)16:30~8:15(4 階西病棟)

豊橋市民病院

浜松医療センター

ピュアレディースクリニック TEL: 053-440-4188

©2021 母乳育児支援交流会

付録①　Q. お酒がどうしても飲みたいのですが？

A.　飲酒量とお腹の中のあかちゃんの安全の関係性はわかっておらず、**妊娠がわかった時点で早期に禁酒**することをお薦めします。アルコールは胎盤を通じてお腹の中のあかちゃんに影響し、あかちゃんの催奇形性（顔や頭の奇形、内臓疾患）が高くなることは明らかとなっています。加えて子宮内のあかちゃんの成長が悪くなること、発達障害の発生率などが報告されています。つまり妊娠には禁酒が基本であり、これは家族の協力も必要です。

授乳期についても、アルコールは母乳中に分泌され悪影響はあると考えられており、**あかちゃんのために禁酒をお薦めします**。しかし、アメリカ小児科学会ではアルコール摂取を「母乳育児に行ってはいけないこと」から外しています。なぜなら、たとえ飲酒をしていても母乳育児を続けるほうが、人工乳で育てるよりあかちゃんにとって良いからです。「お酒を飲めないなら母乳を続けたくない」というママは、母乳を止めるより、量や時間を工夫することであかちゃんへの影響を減らして母乳育児を続けましょう。アルコール濃度が体から半分に減るのは 30 分かかります。そこから考えて最後の飲酒から 150 分経過すれば体からアルコールがなくなったと考えられますが、個人差があるので注意が必要です。毎日の飲酒は控えましょう。飲酒量は最大でも体重 1 kg あたり 1 日 0.5g までです。計算上 50kg の女性では 350mℓの缶ビール 1 本またはワイングラス 1 杯程度です。

水野紀子ら　授乳中の食生活を考える　ペリネイタルケア Vol.25 40-45；2006

付録②　Q. 禁煙しないといけないのでしょうか？

A.　**妊娠、育児には禁煙が基本**です、これは**ママだけでなく家庭内でも同様**です。喫煙は多くのリスクがあることを理解してください。タバコに含まれるニコチンなどの化学物質は血管収縮作用があり、お腹の中のあかちゃんに悪影響を及ぼします。子宮内でのあかちゃんの発育が悪くなるうえ、流産、早産、胎盤の異常（前置胎盤、常位胎盤早期剥離）などと関係しています。お腹の中のあかちゃんの病気の発生率は明らかではありませんが、口唇口蓋裂や発達に影響する可能性が言われています。

授乳期についても、授乳中の喫煙は母乳の産生量を低下させるとともに元気に出生したあかちゃんの発達障害や突然死のリスクなど、あかちゃんへの悪影響を及ぼすことがわかっています。しかし、2001 年にアメリカ小児科学会はニコチンおよび喫煙を「母乳育児に行ってはいけないこと」から外しています。なぜなら、たとえ喫煙をしていても母乳育児を続けるほうが、人工乳で育てるよりあかちゃんにとって良いからです。

最初に述べた通り**あかちゃんのために禁煙をすることをお薦めします**が、どうしてもやめられない場合、母乳を与えながらあかちゃんの受動喫煙（タバコを吸っていない人が喫煙と同じ状態にあること）を少なくすることが重要です。髪や衣類に煙が残っていてもあかちゃんに影響はあります。どうしても喫煙をするママは次の４つことを必ず守りましょう。

① タバコを吸った直後は、母乳中のニコチン濃度がママの血液中濃度の３倍と非常に高くなるため、喫煙直後は絶対に授乳してはいけません。

② 母乳のニコチン濃度はタバコを吸い終わってから 3 時間以上経過すると、もとの濃度に戻っていきます。つまり最後の喫煙から３時間以上経過したうえで授乳を行ないましょう。ただし、あかちゃんは２～４時間ごとに母乳を欲しがることもありますので十分気をつけてください。

③ 1 日の本数を可能な限り減しましょう。

④ 絶対に屋内で吸ってはいけません。

American Academy of Pediatrics Committee on Drugs. Thetransfer of drugs and other chemicals into human milk. Pediatrics. 108, 2001, 776-89.

©2021 母乳育児支援交流会