



おっぱいのおはなし

母乳は赤ちゃんにとって最高のプレゼント。
現代には母乳の栄養と同等の栄養価があるとされるミルクがありますが、
そもそもヒトは哺乳動物です。生理学的に本来母乳で育ちます。
母乳をもらうことのできる赤ちゃんは、
栄養だけではなくお母さんからたくさんのプレゼントを受け取ることができるのです。
赤ちゃんには母乳を貰う権利があります。
少し、母乳について考えてみましょう。



1. 母乳って赤ちゃんにとって、どうして良いの？

- ①栄養価が高く、赤ちゃんを成長させてくれる源です。
- ②消化に優しく、赤ちゃんのまだ未熟な消化機能に適しています。
- ③免疫物質が多く含まれていて風邪やRSウイルス、中耳炎などの感染症にかかりづらくなります。
- ④アレルギーから守ってくれます。
- ⑤精神的・情緒的発達を促してくれ、高い知能とも関連があるといわれています。
- ⑥歯の矯正や虫歯などの問題が少なくなります。
- ⑦ワクチン接種によって抗体が作られるのを助けてくれます。
- ⑧突然死（SIDS）の発生が少なくなります。
- ⑨赤ちゃんが大人になった将来、生活習慣病のリスクを減らしてくれます。

2. お母さんにとっても良いことがある？

- ①出産後の子宮の戻りを助けてくれます。妊娠前の体重に戻るのが早くなります。
- ②ストレスを軽減させる作用があるので、育児が楽しく感じられます。
- ③授乳を通して赤ちゃんのことをもっと知ることができます。
- ④いつでもどこでも授乳できて衛生的です。災害時にも対応しやすくなります。
- ⑤夜間の授乳でも、起き上がってミルクを準備したり、哺乳瓶を洗って消毒したりする手間がありません。
- ⑥外出時に哺乳瓶やミルク、お湯の入った魔法瓶などを持ち歩く必要がなく、荷物が少なくて済みます。
- ⑦閉経前の乳がん、子宮体がんにかかるリスクが下がります。
- ⑧生活習慣病のリスクが下がります。
- ⑨将来、骨粗鬆症になる可能性が低くなります。

3. 社会にもやさしい✧

- ①赤ちゃんとお母さんが健康に過ごすことができるので、医療費が減ります。
- ②ミルク代がかからず経済的。
全てミルクでの授乳の場合、年間約 20 万円かかるといわれています。
- ③ゴミが出ないので環境にやさしい。

4. 母乳が出る仕組み

赤ちゃんが生まれると、オキシトシンというホルモンが分泌されるようになります。オキシトシンは母乳を噴射させる働きのあるホルモンです。お母さんに幸福感を与えるホルモンと言われ「しあわせホルモン」とも呼ばれます。

乳腺を発達させ母乳を作るプロラクチンは、赤ちゃんを守ろうという気持ちを作るホルモンとも言われます。

この2つのホルモンは、赤ちゃんに乳首を吸ってもらうことが刺激となり、分泌されます。

母乳が出るようになるためには、出産直後から、たくさん赤ちゃんに乳首を吸ってもらうことが大切です。



5. よくある質問 Q&A

Q1. 母乳育児は大変ですか？

A. 母乳だと頻回の授乳になるので大変ということをお聞きして心配されているのですね。確かに母乳は消化に優れているため、授乳の間隔は短いのが一般的です。母乳は赤ちゃんのまだ未熟で小さな消化管に適しているのです。ミルクは消化に時間がかかる分、赤ちゃんの胃腸には負担になることがあります。

母乳をあげるお母さんの体は、ホルモンが働いて頻繁な授乳に対応できるよう短時間での睡眠サイクルに変化します。また、母乳育児のメリットの一つに、「おっぱいを吸ってもらうことでお母さんのストレスが軽減する」ということが分かっています。頻回で大変な授乳も、赤ちゃんが幸せそうにおっぱいを吸う姿をみると、乗り越えられるものです。

Q2. 母乳とミルク、混合にしてミルクでの授乳を家族にしてもらいたいんだけど・・・

A. 「母乳が足りているけれど、家族にも授乳してもらえようになりたい」とのお話をよく聞きます。育児はお母さん一人でするものではありません。授乳を手伝ってもらいたいと思うこともあるでしょう。しかし、母乳がたくさん出ているときに、不要なミルクを使うことは、乳腺炎のリスクを高めたり、母乳分泌の低下を招きます。「母乳育児」は赤ちゃんとお母さんの絶妙なバランスで成り立っているのです。ご家族に手伝ってもらえることは他にもたくさんあります。おむつ交換や沐浴、授乳以外の赤ちゃんのお世話や家事など、できることは協力してもらいましょう。

「混合にする」と一口に言っても状況は様々です。母乳がどうしても足りない場合はミルクで補足していくと良いでしょう。哺乳瓶を使ったミルクは一般的に飲み過ぎ・肥満をもたらすこともあるので、専門家に相談しながら進めましょう。

Q3. 母乳育児をしたいけれど、母乳だけだと哺乳瓶を嫌がると聞きました。哺乳瓶の練習を早くからした方が良いですか？

A. 赤ちゃんを保育園やご家族に預けなければならないとき、哺乳瓶の乳首に慣れていないと困るのではないかと心配されているのですね。

母乳育児の場合、数ヶ月で哺乳瓶の人工乳首を受け付けなくなることが時々あります。反対に、出生直後から哺乳瓶の人工乳首を使用すると、赤ちゃんがお母さんのおっぱいをうまく吸うことができなくなることがあります。

哺乳瓶を使用しなければならない場合（直接授乳をできない疾患を持っている場合や、ミルクや搾乳の補足が必要な場合など）以外は、直接授乳を行うことが母乳育児への近道です。

ご家族に赤ちゃんを預けたり、仕事復帰の予定があるなど、「哺乳瓶での授乳が必要で人工乳首に慣らさなければならない」とお考えの方は、個々の状況によって対応が様々です。スタッフにご相談ください。

Q4. いつまで母乳をあげたら良いの？

A. 母乳を長い期間飲ませることで母乳の恩恵を長く受けることになります。

WHO では、医学的に人工乳の必要がない場合は、生後 6 ヶ月は母乳のみの育児、適切な離乳食を摂りながら生後 2 年かそれ以上母乳育児を続けることを勧めています。

母乳育児は赤ちゃんとお母さんをつなぐ大切な時間です。赤ちゃんの精神安定につながり、またお母さんを癒やしてくれることもあるでしょう。

赤ちゃんの様子や生活スタイルによって、母乳育児からいつ卒業するかは人それぞれです。赤ちゃんとお母さんと相談することが一番です。

JCHO 北海道病院
とよひら周産期メディカルセンター

