



助産師が選ぶ おっぱいに関する誤解 トップ20

母乳育児には不思議と色々な誤解がつきものです。身近なことなので多様な意見・見方があるのが当然ですし、おっぱいを飲んだ量が見えないことによる「母乳不足感」も困惑の原因でしょう。しかし根拠のない誤解でせっかくの母乳育児が萎縮してはもったいないです。よくありがちな誤解について、当院の助産師が母乳育児支援の経験から、「あるある」「時に」「たまに」「聞かない」の4段階に評価し、合計点数から「誤解トップ20」を決定しました。解説と併せてぜひ「誤解」を吹き飛ばしてください。(挿絵は日本母乳の会の書籍より)

第1位: 赤ちゃんがおっぱいを飲んですぐ泣くのは母乳不足

母乳は赤ちゃんの小さな胃の大きさに合わせて分泌され、しかも消化が良いので、当然すぐにまた飲みたくなります。次第に泣く前におっぱいがほしい仕草も分かるようになります。また、赤ちゃんはお母さんと触れ合うのが大好きです。抱っこしてほしいと甘い泣き方をすることもあります



母乳は とても消化が良いです
それは赤ちゃんに最適ということですよ

第2位: おっぱいがだんだん張らなくなったのは母乳不足

出産後3週間ころまでは、乳腺の血流が亢進し、むくみ、常に乳房が張った状態になっています。これ以降は、赤ちゃんに吸われて分泌されるようになるので、普段は張らないのが普通です。溜まっていたのでなく、受注生産のできたてのおっぱいですので美味しいのです。もし母乳不足が心配なら、おむつの濡れている数を数え、1日に8回以上なら十分足りています。



第3位: 風邪薬などを飲んだら授乳はできない

風邪薬は対症療法にすぎず、休息や水分摂取で対応するのが原則です。しかしインフルエンザの治療薬タミフルや、解熱剤アセトアミノフェンなどは授乳中も使用可能です。授乳直後の服用が望ましいです。絶対禁忌は抗がん剤や強い向精神薬など一部です。

第5位: おっぱいは出産後すぐに出はじめる

おっぱいは赤ちゃんに何度も何度も吸われてはじめて出るものです。出産当日から1日 10~12回以上の授乳をすることで、3日目くらいから泉のように湧いてきます。赤ちゃんは「3日分のお弁当と水筒を持っている」といわれ、それまでちゃんと待っていてくれます。



第4位: 抱っこしすぎると抱き癖がつく

赤ちゃんの自立を促すと考え、昔はこう言われました。しかし泣く赤ちゃんを放置することは、人に話しかけられたのを無視する行為と一緒です。そのうち訴えるのをあきらめて「サイレント・ベビー」となってしまいます。「抱っこ語りかけ」が育児のキーワードです。

第6位: 授乳のあとゲップ(排気)は必ず必要

ミルクの場合、哺乳ビンではどうしても空気が入るので、ゲップを出させる必要があります。母乳の場合、深くしっかり吸えていれば空気を飲み込むことは少ないのです。授乳後、背中の中のトントンを2、3回やってゲップが出なければそれでよいでしょう。

第8位: 出産後は母体はまずゆっくり休むことが大切

妊娠末期で7時間熟睡する妊婦さんはいません。1時間おきのおっぱいなど、赤ちゃんとの生活に備えてこま切れ睡眠型に体が適応しているのです。出産後は赤ちゃんと共に一緒にいて、赤ちゃんの睡眠に合わせて生活していけばよいのです。



第7位: 第1子が混合だったから第2子も母乳は出ない

おっぱいの小さい方が出ないかというそうでもなく、おっぱいの出ない体質というのはあまりないようです。当院の助産師と一緒に、妊娠中からの乳管開通、正しい抱っこと吸わせ方(ラッチオン)で頻回授乳を今回はやってみましょう。きっと沢山出るはずですよ。

第9位: 次の子を妊娠したら母乳は止めなければならない

授乳すると確かに子宮が収縮するのですが、その程度では流産などしません。研究でも実証されています。新たに妊娠しても授乳を続けて構いません。むしろ今まで以上に上の子を可愛がってあげてください。妊娠中期以降に必ず自然に卒乳していくものです。

第10位: 沐浴後には白湯か果汁を飲ませる

大人の発想ですと「風呂上りに水」ですが、赤ちゃんはおっぱいの方が大好きです。そもそも母乳の88%は水分ですので、母乳から十分水分は取れているわけですよ。また果汁は浸透圧などが胃の負担になりますから、6ヶ月以内は与えない方がよいでしょう。

- 第11位 哺乳ビンには練習が必要...哺乳ビンはあごの力を要さず簡単に吸えますので、これに慣れるとおっぱいを吸わなくなります
- 第12位 授乳は最初から3時間間隔に行われる...3時間毎の授乳というのは人工乳の場合 消化の良い母乳はもっと頻回になります
- 第13位 母乳は「赤ちゃんにやさしい」がお母さんに厳しい...母乳は赤ちゃんが喜ぶから、一緒にいるお母さんも楽しくなるのです
- 第14位 母乳の出は遺伝する(母が出ないと娘も出ない)...母に言われ人工乳を足してしまうようでも大丈夫です 体質は関係ありません
- 第15位 おっぱいはマッサージを十分に行うとよく出る...母乳はマッサージでなく、頻回の乳首の吸吮による反射で出るものです
- 第16位 餅を食べると母乳の出がよくなる...栄養不足だった昔の話です。カロリーの高い食品は、乳管のつまる原因になります
- 第17位 離乳食は3-4ヶ月で開始、白湯、果汁の準備必要...早期離乳食は誤りで、WHOでも離乳食の開始時期を6ヶ月としています
- 第18位 双子は母乳だけでは無理で、ミルクが必須...吸い手が二人いて交互に頻回に吸うので、母乳だけで行ける方も大勢います
- 第19位 母乳を長く飲むとむし菌になりやすい...母乳中の糖分(乳糖とオリゴ糖)は、むし菌とくっついて酸を出さないからです
- 第20位 赤ちゃんに吸わせる前に乳首を清浄綿で拭く...母乳中やモンゴメリ腺からの乳首を保護する成分が取られてしまいます