



## 母乳量が増えてこない理由は・・・

かんたは第一子で、生後1か月です。産後まもなくから一生懸命おっぱいをすってくれましたが、私が高齢初産のためか母乳があまりできません。それではじめから人工乳を足すことになり、哺乳瓶で1回120mlを7回飲んでます。あまり母乳をのんでくれなくなりました。

### かんたくんママの場合は・・・

- かんたくんにとってくわえやすい乳首です。乳房は適度にふんわりしています。
- 母乳の分泌は1か月としては少な目かとおもわれるが、マッサージの刺激でまだ射乳反射（母乳がとびだすこと）がおこります。  
また母乳の味は甘さがあり、サラリとして（粘り気ではない）塩味でもありません。
- かんたくんの誕生の体重は3064g、現在4.580gでむしろ増えすぎともいえます。

## ♥どんな人がたくさんでるの？

- 出産後は母乳生産に大切なプロラクチンというホルモンが働きます。赤ちゃんが上手におっぱいを吸う刺激でこのホルモンレベルが上昇し分泌を助けます。
- プロラクチンレベルが最も高いのは夜中の2時～6時、日中夕方と回数多く、空（から）にちかいほど、すなわち乳汁がよくのみとられるほど、たくさんつくられます。
- オキシトシンホルモンは乳房内でつくられた母乳が飛び出すように働きます。
- 乳房の大きさには関係がありません。小さめの方は授乳回数が多い傾向があるようです。



**産後まもなくから、回数多く上手にのめるように教えてもらいましょう。**

- 授乳の基本を学びましょう。（授乳姿勢や授乳の合図が大事）
- 母乳が足りているサインを見分けましょう。
- 赤ちゃんが飲みとれない場合は搾乳しましょう。  
（のみにくい乳首、小さい赤ちゃん、病気などで赤ちゃんが離れているなど）
- 特に授乳開始早期にはプロラクチンレベルが低下しないように少なくとも8回の授乳または搾乳をすることが勧められています。
- 夜間授乳が大事です。

♥ **かんたくんママへの提案**

- 泣くまでまたずに、ママをさがすぐさや空腹な様子がみえたら授乳をします。  
“出ない”と不安がらずに授乳を楽しんでください。
- 母乳がまだでますから、先に両方を吸わせてから人工乳をあげます。
- 1回の人工乳の量を減らしてみましよう。80ml 前後を10回前後のつもりで、しばらくはミルクの量を増やすより、機嫌がよければたびたび吸わせてみましよう。
- 1回分の量が少ないと、夜通し眠らずに夜間授乳ができるようになるかもしれません。

うまうまいかない！と思う時は母乳育児の専門家に相談しましよう。

参考文献： Breast feeding and Human Lactation  
Breastheeding Answer Book



赤ちゃんアルバム



みんな かわいいね。  
元気に大きくなって  
ね。

(無断転載禁止)