



マリアルーム相談ノート No. 38 母乳分泌を増やすには？ 食事？

生後2か月のりょうた君のママは母乳だけで育てたいと思っていましたが、入院中から人工乳を足し始めて、今は一日7回授乳で1回に80mlづつ補充しています。夜間授乳もなくなりぐっすり眠るので“らくちん”に感じるのですが、母乳の量は少なくなったように感じています。母乳量を増やすには、何か良い食品があるのか？と聞いてきました。



♥ 現在のママの母乳分泌の生理は・・・

母乳分泌に大切なのはプロラクチンとオキシトシンというホルモンです。お産後からプロラクチンの濃度は徐々に低下していきませんが、赤ちゃんが吸うたびに一時的に上昇するのです。授乳回数が少ないと、上昇回復能力が下がってきます。1日少なくとも8回の授乳があれば、プロラクチン濃度がどんどん低下することがないのです。特に夜間はプロラクチン分泌は多いので夜間授乳が大切と言えます。

最も大事なことはプロラクチンの濃度の低下を防ぐこと—授乳回数は8回／1日以上にする＝なるべく3時間以上はあかないことが大事です。

オキシトシンは授乳をする時だけでなく、赤ちゃんのことを思ったり泣き声を聞いたりする事でも母乳がとびだすように働きます。

⇒ 夜間授乳が大切です。

- ・赤ちゃんと同じベットに眠るか、自分のベットの横にベビーベットを置くなどをしましょう。おっぱいホルモンが働いていると徐々に両者の睡眠サイクルもシンクロナイズして、短時間に深い良質のねむりができると言われます。
- ・添い寝授乳をしましょう。同じベットに寝る場合は赤ちゃんの顔に掛け物がかからないように注意しましょう。

⇒授乳回数も大切です。

- ・24時間内に少なくとも8回の授乳が必要です。母乳分泌の生理をふりかえりましょう。

⇒ 食事で母乳分泌を増やすものがありますか？

- ・土地柄、たとえば金沢ならば蓮根、韓国ならばわかめスープ等、お勧めの食品とされているものがあるようですが、偏りなく普通の食事をする事で良いのです。普段よりも食欲がある事が多いので食欲に従うのも良い事です。1800KCL以下の食事では、カルシウム、亜鉛など、栄養素全体量が不足すると言われます。
- ・母乳中の脂肪酸の組成は食事の脂肪酸を反映するため、赤ちゃんの神経学的発達の為に極端な脂肪制限は良くないと言われます。EPA・エイコサペンタエン酸、DHA・ドコサヘキサエン酸は神経発達に重要なため、厚生労働省が摂取を勧めます。(魚、えごま、オリーブ

油、なたね油、大豆油)

⇒ **リラックスして過ごしましょう。**

- ・色々な事を考えすぎてストレスをためないようにしましょう。赤ちゃんの可愛さに癒されたり、喜んだり、よくやっている！と自分をほめたりしてすごしてください。
- ・乳首が痛い、腕が痛いなどがあれば授乳姿勢を見直しましょう。

⇒ **授乳がうまくできない悩みがある場合は専門家に相談しましょう。**

- ・赤ちゃんが小さくて上手に飲めない、飲みにくい乳首、痛みのある乳房や乳首がある場合は産院施設で相談にのっているところでアドバイスをうけましょう。

(文責：Sr. 佐藤 助産師、IBCLC-国際認定ラクテーションコンサルタント)

参考文献：Breastfeeding and Human Lactation Jan Riordan

Breastfeeding Answer Book LLL

エビデンスを基に考える妊産婦・授乳婦の疑問 堀内成子



赤ちゃん アルバム

転載禁止

