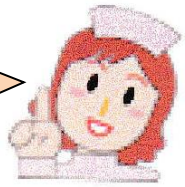
マリアルーム相談ノート　No. 15

母乳だけで育てられるでしょうか？

出産前プレママたちと母乳育児について話し合うと、ほとんどの方が「ぜひ母乳で育てたい」とおっしゃるのですが、半数の方は「もし、（母乳が）出たら…」と付け加えます。赤ちゃんを母乳だけで育てるのは難しいのでしょうか、それともお産がすんだら誰にでも母乳は自然に出るようになるのでしょうか。

こんなトピックに関係することをしばらくとりあげています。

冬の季節には乳腺炎やおっぱいのつまりが多いのではないか？という専門家がいますが・・・



上記についての研究結果はみられませんが、ここマリア・ルームでも「おっぱいが痛い」、「固くなって母乳が出なくなったようだ」という相談が寒い時期に多いように感じられます。

乳房内でつくられる母乳がうまく流れないことでうっ滞してしまい、大きなしこりのようになり、わずかに赤くなる、痛みがあると感じることがあります。または、乳頭の先端に白い斑点が見えたり、母乳が飛び出さずに赤ちゃんが吸うたびに痛みがあるという状態のこともあります。詳しいことは次回にのせることにしますが、この状態を引き起こす原因のひとつには、赤ちゃんの鼻づまりがあります。ひょっとしたら、寒い時期はかぜひきになりやすい時期なのでこの関連でおっぱいのつまりが多いかのように感じるのかもしれません。

鼻づまりを直す方法を、オーストラリアのラクテーション・コンサルタント、スー・コックさんのやり方で試してみてください。

もちろん同時に、固くのみにくくなったおっぱいは、先搾りをするなどしてくわえやすくすることも大事です。

＜鼻づまりの赤ちゃんにしてあげられる救急処置＞

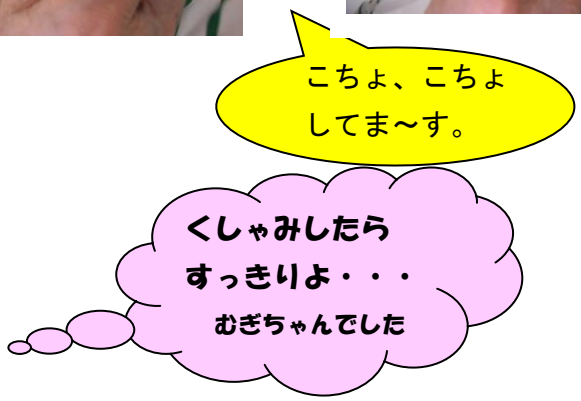
母乳はおいしい栄養物だけではありません。搾った母乳は、鼻づまりにも新生児涙嚢炎のときにも役立ちます。

① まず、母乳を 20～30 滴ほど、小さな容器にしぼります。

② 爪を切って手を良く洗い、爪が舌の上にくるようにして赤ちゃんにすってもらうようにします。

③使い捨ての小さなプラスティックスポイト（100 均で買える）などに母乳を吸っておき、赤ちゃんの鼻のあなに交互に 1 滴ずつ 10 滴くらい繰り返し落とします。口の吸う動きに合わせて 1 滴ずつ落としてください。

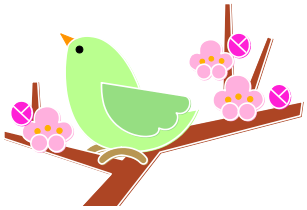
④次にティッシュ―ペーパーの四隅で固いこよりを　つくります。鼻のあなに入れ　くすぐると、くしゃみがでます。同時に詰まっていた塊が飛び出ることもあります。途中にみえてきたら綿棒でとることもできます。



なにも外には出ないようでも、すっきりするでしょう。薬剤ではないので、痛がる心配はありません。

参考文献

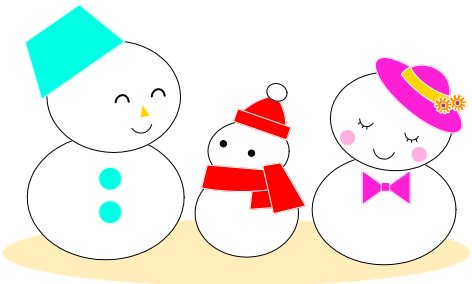
わたしの赤ちゃん・おっぱいノート：　スー・コック　メディカ出版



あ る ば む

おっぱいだいすきなふうかちゃん
　生後 9 か月です。
ごはんもよく食べて、しっかり育ちました。ママのところでリラックス表情ね。

優しい食欲のおこさまは
ママが心配しがち
もっとのんでね・・・



ゆいちゃんのママほどおっぱいが
たっぷりでた人はいなかったか
も・・・ラッキーだったね！！