

母乳通信 第31号

しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。
母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。

～本当に母乳の出が悪くなったの？～

「母乳の出が悪くなった気がする…」と心配されるママは多くみえます。しかし、実際にはそうでないことも多いもの。そこで、今回は「**母乳分泌が減ったと思ひこみがちなサインや母乳分泌が減る原因、対処法**」についてお伝えします。

母乳分泌が減ったと思ひ込みがちですがそうとは限りません！！

◆おっぱいが張らなくなった

産後早期の母乳がつくられ始める時期を過ぎると、徐々に赤ちゃんの飲む量と作られる母乳の量のバランスがとれ、張りは落ち着いてきます。おっぱいが張っていなくても赤ちゃんの吸う刺激で母乳が分泌されるようになるので張らなくなったからといって分泌が減ったとは限りません。

◆頻繁におっぱいを欲しがる、よく泣く

赤ちゃんによって1回に飲む量や授乳回数には個人差があります。授乳間隔があまりあかず、頻回でも足りないとは限りません。また、生後3週・6週・3ヶ月の頃は急成長期といわれ、頻繁に欲しがることがあります。欲しがると合わせて授乳しているうちに母乳分泌も増えてくる時期です。

◆母乳の後でもミルクを飲む

赤ちゃんには口の中に入った乳首を吸う吸啜反射が備わっており、満腹中枢が未発達な時期には十分な母乳を飲んだ後でも、反射により与えられたミルクを飲んでしまうことがあります。

◆搾乳してもあまり出ない

搾乳して出る量と赤ちゃんが飲んで出る量は一致しないので、それだけで判断しないようにしましょう。

◆おっぱいを飲みながら怒る

哺乳瓶は一定量のミルクが出るのに対し、母乳は分泌にリズムがあるため、出方の違いに怒ることがあります。また、姿勢が気に入らない、眠い、お腹が空いた、お腹がいっぱい、暑い、寒い・・・など何かしらの不快があるのかもしれませんが。



本当に母乳分泌が減る原因はどんなこと？

分泌が減る原因で多いのはおっぱいへの刺激が減ることです。授乳回数が減ったり、上手く吸ってくれないこと(気が散る・嫌がるようになったなど)が続くときなどです。乳腺炎などのトラブル後も一旦は分泌低下が起こることがありますが、こまめに授乳を続けているうちに回復してきます。



母乳分泌が減らないようにするには・・・

授乳回数が急に減らないよう、母乳をよくのんでもらいましょう。不安がある時は、実際に母乳の分泌が減っているかどうか、哺乳量や赤ちゃんの体重増加、授乳の様子をみてもらいましょう。

