

# 母乳通信 第3号

母乳通信は、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。

今回はお母さん方からよく聞かれる質問についておこたえします。

Q：授乳前には乳頭を消毒しなければいけないのでしょうか？

A：必要はありません。

\*健康な皮膚の常在菌を赤ちゃんがなめても、悪影響を及ぼすことはありません。消毒をすることでむしろ皮脂を取り除き、乾燥させてしまうため、傷を作ることもあります。乳頭を特別に洗ったり消毒したりしなくても、普通に清潔にしておくだけでよいのです。

Q：乳頭亀裂がよくおこるのですが、吸わせる時間が長いのでしょうか？

A：時間よりもむしろ、くわえ方や乳頭に問題があるかもしれません。

\*乳頭亀裂は ①乳頭の異常：扁平・陥没・極端に大きい、小さい  
②乳頭の伸びが悪い  
③赤ちゃんの抱き方・くわえさせ方が適切でない

などが原因といわれています。一度、助産師に相談してみましょう。

Q：ほとんどおっぱいがでないという女性は結構いるのですか？

A：母乳がまったく、またはほとんど出ない女性は稀です。

\*ホルモンの分泌不全や全身疾患など、体自体の問題で乳汁が出ない方は、全体の0.4～2.4%程度といわれています。母乳の出が悪くなる原因のほとんどは、

①母子分離による不十分な搾乳（保育器に入るなど）  
②上手に乳頭にくわえられない、吸い付けない  
③1日の授乳回数が少ない

など、手技や知識不足により引き起こされます。これらを 続発性母乳分泌不全 と言い、母乳育児を開始した母親の50%に当てはまるといわれています。お困りの方は早め（産後1ヵ月以内が望ましい）にご相談ください。

Q：3ヶ月頃からジュースなどの母乳以外の味を覚えさせた方がいいのですか？

A：必要ありません。与えるのであれば、6ヶ月以降にしましょう。

\*以前は鉄分の吸収を助けるために、ビタミンCを与える必要があったと言われていました。しかし、栄養バランスのよい食事をしていれば、母乳から十分にビタミンCを与えられます。しかも、果汁に含まれる糖分は非常に多く、赤ちゃんの腸には負担がかかりすぎて、下痢をおこすこともあります。また、濃い味に慣れてしまうと母乳を飲まなくなってしまうこともあるため、あまり積極的に与えるのはやめた方がよいですね。無理に与えなくとも、自然に欲しがるのを待ちましょう。

