

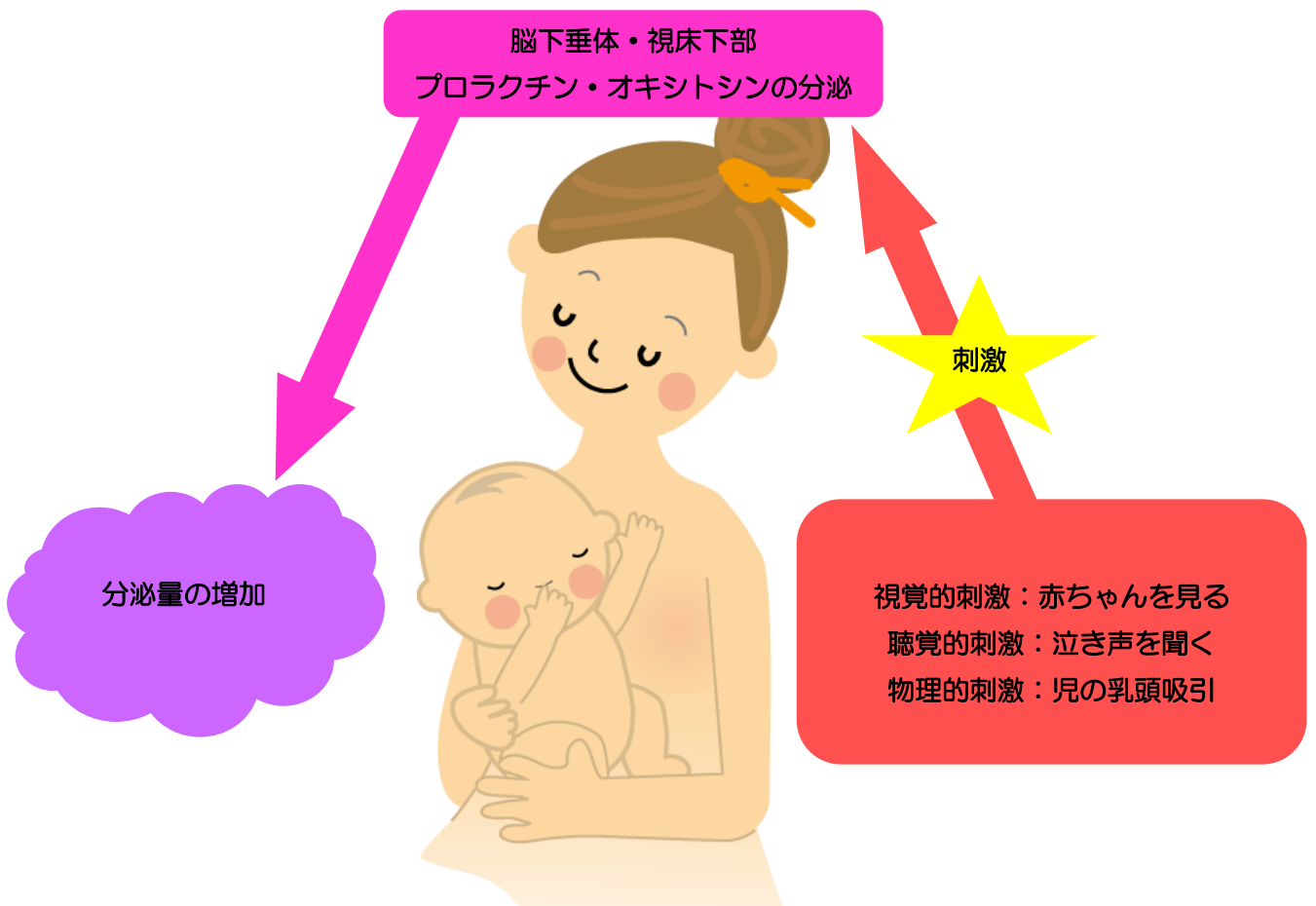
母乳通信 第4号

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。

「母乳が足りているのかしら・・・」「どうしたらもっと母乳の出が良くなるのかしら・・・」と、考え込むお母さんはとても大勢います。今回は『母乳の出を良くする方法』について考えてみましょう。

母乳の出るしくみ

母乳分泌には2つのホルモンが大きく関与しています。プロラクチンとオキシトシンです。プロラクチンは「母乳を作り出すホルモン」です。オキシトシンは「射乳ホルモン」とよばれ、作られた母乳を外へ押し出す働きをします。



つまり、**大切なのは赤ちゃんにおっぱいを頻回に、且つ上手に吸ってもらうこと**です。それにより2つのホルモンはさらに多く分泌され、母乳の量が増えてきます。

オキシトシンは別名「幸福ホルモン」と呼ばれ、児に対する愛情を強く感じたり、ストレスに対する防御機能があるといわれています。また、ストレスがあるとオキシトシンの分泌が低下し、プロラクチンは増加するため乳汁がたまってしまい、乳腺炎をおこしやすくなります。あせらず、リラックスが大切です。