



母乳通信 第5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。

「いつまで飲ませていいの?」「次の子を考えているのだけど、上の子を授乳中です。」「妊娠していても、授乳していいの?」といった質問をうけることが良くあります。決まった答えが無い分、お母さん方の迷いは大きいようです。そこで今回は「断乳・卒乳」について考えたいと思います。

卒乳・断乳の時期について

子どもの個性や発育状況で、子どもの方から母乳を欲しがらなくなる場合（卒乳）もありますし、仕事復帰など、お母さん側の都合や状況でおっぱいをやめることを決断する場合（断乳）もあります。

子どもにとっておっぱいは心の栄養とも言われます。子どもが欲しがり、お母さんもおっぱいをあげられるのであれば、いつまで飲ませていても構いません。1歳になったからやめなければいけない、まわりにそろそろ断乳した方がいいと言われるからやめなければいけない、妊娠したからやめなければいけない、ということはありませんから、いろいろなことを総合的に考えてお母さんが納得出来る時期を断乳・卒乳の時期と考えるといいと思います。

妊娠中の授乳について

妊娠すると授乳をやめた方がいいと言われる理由は、おっぱいを吸われることでオキシトシンというホルモンが分泌されるからです。このホルモンは子宮収縮を促すため流産・早産の可能性があるとされています。しかし、妊娠24週までは子宮はオキシトシンによるホルモン刺激を受けません。また、子宮にも子宮頸管にも問題がない場合、臨月になり子宮頸管の準備が整うまでは出産を起こすだけのオキシトシンが分泌されることもありません。

以上のことから、妊娠中の授乳は問題ないと言えます。ただし、過去に流産や早産の経験がある場合や、現在流産・早産の兆候がある場合、授乳中に子宮の収縮が頻繁にある場合などは、授乳を控えた方がいいかもしれません。

卒乳・断乳時のおっぱいのケア

「断乳したらおっぱいが張って辛い。」という相談は多くあります。

この日からと急に授乳をやめると、おっぱいが張って痛みを伴ったり、乳腺炎を起こす可能性があります。可能であれば、2か月くらいかけて徐々に授乳回数を減らし、分泌量を減らしていくとトラブルも少なく、断乳することができます。

しかし、状況や都合により、急におっぱいをやめなければいけない場合もあるかもしれません。おっぱいが張って辛くなってきたら、少し楽になる程度に搾ることを繰り返し、徐々に搾る回数を減らし、分泌を減らしていきます。それと合わせて、きついブラジャーでおっぱいを圧迫したり、湯船でおっぱいを温めることを控えたり、食事のカロリーを控えるなどの方法もあります。

