



# 母乳通信 第12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。

## [母乳の出すぎについて]

赤ちゃんが飲む量以上に母乳が出てしまうことを**乳汁分泌過多**と言います。母乳だけでは足りなくてミルクなどをたしているお母さんからするとうらやましい感じがしますが、出すぎの方もずっとおっぱいが張って痛んだり、乳腺炎になったりすることもあり、つらいことです。

母乳中には、母乳量を調節するたんぱく質があります。このたんぱく質は乳房内に母乳が蓄積されてくると母乳をつくらなくするといわれています。反対に出すぎるからといって授乳後もおっぱいがカラッポになるほど母乳をしぼりすぎると、「もっと出さなきゃ」と今以上に母乳を産生しようとしてしまいます。お母さんが痛みを感じない程度に少し、乳房内に母乳を残す工夫をする必要があります。



## 対策

- 1回の授乳で左右のおっぱいを変えずに、片方のおっぱいだけをしっかり飲ませる。
- 最初は、片方のおっぱいをあげ、2時間までは、同じおっぱいから授乳する（たとえば右で飲ませて、1時間半で泣いたらまた右で授乳する）。
- 2時間以上たったら、反対側のおっぱいだけをしっかり授乳する。
- 乳汁が産生されるのが抑制され始めるまでは、数時間授乳していないおっぱいが強くはってきませんが、お母さんが我慢できるならそのままにして様子を見る。
- おっぱいのはりが強く痛みがある場合は、お母さんが少し楽になる程度の乳輪部を圧迫する搾乳をしてもよい。
- 乳房への冷湿布も効果がある。



片側授乳を上記のように続けていると、早い方は3~4日で効果があらわれはじめ、強いはりを感じなくなります。1週間ほどでほとんどのお母さんは効果を実感しますが、もう少し時間がかかる方もみえます。

お母さんが効果を実感できたら、1回の授乳で片方の乳房をしっかりと飲ませ、時間の間隔に関係なく、次の授乳は反対側の乳房からしっかりと飲ませる授乳方法で行います。

\*授乳に関する不安や心配なことは、助産師に相談しましょう

