

2. 知っていますか？おっばいのこと

◆ おっばいってこんなにすばらしい

「おっばいよりミルク（牛の乳）の方が大きく育つてよい」とか、「抱きぐせがつくからあまり抱かない方がよい」「赤ちゃんを甘やかすな、過保護にするな」などは、ひと昔前の育児です。

今は、「抱きぐせがつくくらいよく抱いて、赤ちゃんの目を見ておっばいをあげながら、愛情いっぱい育てる」ことが大切になってきました。

おっばいは子育ての基本、そして原点です。おっばい育児をとおして母性が育ち、子どもの心もすこやかに成長します。母と子の強い絆をはぐくむことができるのです。一生懸命子育てすれば苦労はありますが、得るものは大きく、満足感を味わうことができます。

おっばい育児を成功させる秘訣は、まず、正しい知識、情報を知っていること、そして、お母さんを支える周囲の温かい励ましがあることです。

お母さんだけでなく、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんの理解も必要になります。ぜひ、他の方にも読んでいただいて、お母さんと同じ気持ちで子育てに協力していただければと思います。

そして、楽しい子どもとの生活をすごしましょう。



◆ たとえ母乳で育てられなくても大丈夫、「おっばいの心」で子育てを

B型肝炎や成人T細胞白血病（ATL）、あるいは、ごく限られてはいますが、赤ちゃんへの影響が心配されるお薬を服用されている方は、授乳を控えなければならない事もあります。

そのような場合、たとえ、おっばいをあげられなくても、おっばいをあげている気持ちを大切にミルクを飲ませれば大丈夫です。

母乳を飲ませることが出来なくても大丈夫、立派なお母さんです。赤ちゃんにとってはかけがえのない唯一のお母さんです。赤ちゃんのことを愛情いっぱいに育てることが、お母さんの使命なのかもしれません。

母乳で育てられることは理想ですが、何らかの理由で育てられない場合は、母親失格と自分を責める必要はありません。

赤ちゃんが泣いたら無条件に抱っこする、おむつは頻繁に取り替える、おんぶする、一緒に寝る、話かけをたくさんする、など赤ちゃんに接する機会を多く持ち「おっばいの心」で赤ちゃんを育てていけたら、お母さんと赤ちゃんの絆はしっかりとできていきます。自信をもって子育てをしてください。

◆ ボクとママにとっておっぱいはどんな意味があるの？

ボクには健康を、ママには母性をプレゼントしてくれるのがおっぱいです。

●赤ちゃんの『心』を作ります。

- ・赤ちゃんはおっぱいを飲みながら、お母さんのすべて（匂い、優しい声、ぬくもりなど）を受け取って、心が安定します。
- ・不安な時、つらい時、その心を解消してくれるのがおっぱい。



●母乳は栄養的にパーフェクト。何かを足したりする必要は全くありません。

- ・たんぱく質・脂肪・乳糖・ビタミン類・ミネラル・塩分・ホルモン・酵素を含む。
- ・乳糖には、お腹のビフィズス菌を増やす働きがある。ビフィズス菌（善玉菌）が増え、悪玉菌がやっつけられます。
- ・赤ちゃんの未熟な消化・吸収・排泄に合っている、体に負担がかかりません。



●母乳っ子は丈夫です。病気にかかりにくく、治りも早い。

- ・初乳は出産してから2～3日に出るおっぱい。この初乳の中に、赤ちゃんを守る免疫物質がたくさん入っています。
- ・ウイルスや異物が腸に入らないようにガードを作ります。
- ・腸だけでなく、口や中耳や気管支の粘膜まで広がって、細菌の進入を防ぎます。
- ・毎日飲むおっぱいにも免疫物質はたくさん入っています。



●母乳は子供の太りすぎ（肥満）を防ぎます。

- ・母乳は飲み始めから終わるまでの間に、違う成分を分泌して、飲み過ぎをコントロールしています。

●母乳は本当の味を教え、あごを発達させます。

- ・お母さんの食事の内容によって毎回おっぱいの味は変化します。
- ・おっぱいを飲むのに、顔全体の筋肉を使い、あごなどを発達させていきます。



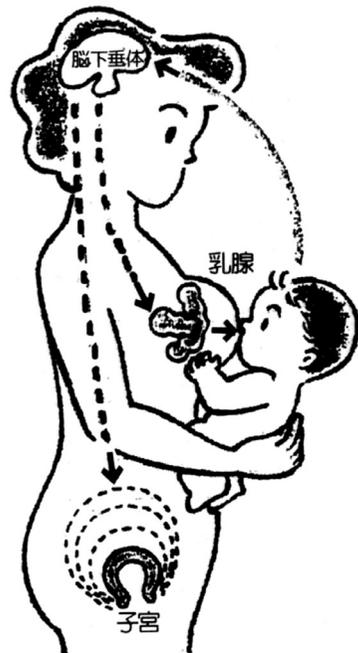
●「母性」を育むおっぱい～母性は育てるものです。

- ・「母性愛」はすべて本能からとはいえません。
- ・お母さんの乳首を吸うと、お母さんの脳の中の下垂体からプロラクチン・オキシトシンというホルモンが分泌されます。このプロラクチンがおっぱいを分泌させ、「母性」を育てます。

オキシトシンは子宮を収縮させ、母体の回復を促すとともに、乳腺組織を取り巻く筋肉を収縮させて乳汁を送り出します。

●お母さんに美しさと健康をプレゼント。

- ・出産した女性はとても美しくなります。周りから見ると、とても母親らしくなっています。自分では気づかない母親としての心の豊さができます。
- ・乳がんにかかる率が少なくなります。
- ・気になる下腹部、お尻、大腿部の脂肪が削ぎ落とされ、自然にスリムになります。



(おっぱいの出るしくみ)

◆ ママ、おっぱい育児へ向けて今日からGO!

妊娠中から乳房のお手入れをすると、おっぱいがよく出て、赤ちゃんがとても吸いやすくなります（お手入れの時期は病院と相談してください）。

《おっぱいのお手入れ方法のご紹介》

●ブラジャーは普段はずしておいた方が乳房の発達をよくします。

また、衣服でこすれることで、乳首を鍛えることにもなります。

風呂上がり、「乳かす」をタオルで軽くこすりながら取り除くことも乳首を鍛えます。

●日光浴も乳首を鍛えます。

少しずつ時間をのばしながら。

3日に1度、10分～15分程度でよいです。



●乳首の周囲には乳首を守り、潤いを促す分泌物が出ています。

お風呂に入った時、乳首を石けんでゴシゴシ洗うと分泌物が流れてしまいますので、お湯で流すだけにしましょう。



●乳首の形によっては、赤ちゃんが吸いにくく、お母さんも赤ちゃんもとても苦労することがあります。しかし、妊娠中からのお手入れでそうなることを防ぐこともできます。

「わたしの乳首、大丈夫かな？」と心配な方は、通院されている病院の助産師さんにご相談ください。

●妊娠37週になったら、乳管開通法を、片方3分ずつ、入浴時等に行いましょう。

●陣痛が始まったら乳管開通法

①乳輪の周りに5本の指をあてて乳輪の奥の方にグッと押し込みます。



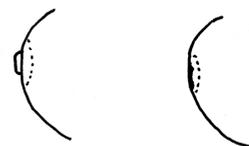
②そのまま、乳輪部を包み込むようにしてつかみ、前に引っ張ります。



③次に乳輪のつけねを持ったまま左右に交互にひねります。



④前方へ引き出したら、5本の指で乳首を軽くしごきます。



乳頭が平ら 凹んでいる場合