

母乳通信 第1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。

1. 赤ちゃんの哺乳方法を知りましょう

赤ちゃんは唇で吸うのではなく、上あごと舌（下あご）を使って吸います。赤ちゃんが乳を飲む仕組みは厳密には「吸う」でなく「かむ」という表現をされることもあります。

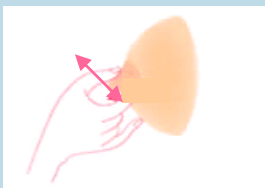
上下のあごで乳首をはさんで口の中の空き部分をゼロにします。すると陰圧がかかって、おっぱいが引き出されるわけです。なんと、ミルクを哺乳ビンで吸う場合の60倍の筋力が働いているそうです。

効果的な吸わせ方は…

- 〈1〉 口が大きく開いている
上下の唇の開きの角度は約 140° ~ 150°
- 〈2〉 唇が外側に開いている
内側に巻き込まず、しっかりめくれている状態
- 〈3〉 乳輪が口の中に隠れるくらい深く吸わせる
鼻・頬・下あごは乳房についているか、ほとんどつきそうになっている状態

2. 妊娠中に準備をしておきましょう

前述のように赤ちゃんがおっぱいを深く、大きく吸い付けるようにするには妊娠中からのお手入れが必要です。特に扁平乳頭（乳頭が平らな状態）や陥没乳頭（乳頭が中にへこんだ状態）の方はマッサージをして吸い付きやすいおっぱいにしておきましょう。



乳首を色々な方向から
圧迫します



横方向にもみずらします



縦方向にもみずらします

* 妊娠 16 週を過ぎたら、1 日 1 回お風呂の中でおこないましょう。やり方がわからない時は助産師に相談してくださいね。

