

# 母乳通信 第24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。

## 職場復帰と母乳育児

職場復帰を機に、「母乳はやめなければいけないもの」と考えていませんか？

もとより、おっぱいからの卒業の時期は母子のいろいろな状況を総合的に考え、ママが納得できる時期を決めればよいものです。ただ、必ずしも職場復帰のために母乳をやめなければならないことはありません。今回は「**職場復帰後も母乳育児を続けるメリットやその方法**」についてお伝えします。

### ～職場復帰しても母乳育児を続ける利点～

- 急な断乳に比べておっぱいトラブルが起こりにくくなります。
- お子さんを託児所や保育園に預ける場合、集団生活の始めには体調を崩しやすいものです。母乳を飲んでいれば感染症にかかるリスクは低くなり、もし体調を崩して食欲が摂れない時も母乳なら飲めるといふ子も多いものです。
- 子どもはママと離れた生活が始まり不安やストレスを感じますが、授乳を通じたスキンシップで子どもの心を満たすことができます。
- 職場復帰で疲れるママも、授乳により分泌される「幸せホルモン（オキシトシン）」でリラックスすることができます。

### ～職場復帰後の母乳育児を続ける方法～

職場復帰の時期や状況により、母乳育児を続ける方法はいくつかあります。

#### ●預け先に直接授乳に行く●

子どもの預け先と職場が近ければ、仕事の休憩時間を利用して直接飲ませに行く方法です。  
仕事前に制度や業務について職場に相談しましょう。

#### ●預け先で搾乳した母乳を飲ませてもらう●

保育園や祖父母などの預け先で搾乳した母乳を飲ませてもらえるか、事前に確認しましょう。  
職場で搾乳した母乳を冷凍保存し、預け先に持っていくことができれば効率的です。  
その場合は、母乳を保存しておくパックや持ち帰る際の保冷バッグを用意しましょう。

#### ●預け先ではミルクを飲ませてもらう●

預け先ではミルクを飲ませてもらい、出勤前・帰宅後・夜間・休日など、お子さんと一緒にいる時はいつも通りに授乳をします。

#### ●預けている間は母乳もミルクも飲ませない●

1日3回の離乳食が順調に進んでいれば、預けている間は母乳やミルクを飲ませなくても良い場合もあります。

預けている間母乳をあげない場合、最初のうちは仕事におっぱいが張ってくる場合があります。そんな時は休憩時間等に張りがとれる位の搾乳をします。そのうち徐々に搾らなくても張らなくなり、お子さんに吸われた時にだけ出るおっぱいになってきます。

## Q1、 母乳育児と仕事の両立は大変？

授乳の状況や保育環境、職場環境、家族の協力などにより、人それぞれ感じ方は違うと思います。確かに、搾乳の必要がある場合など、手間がかかることもあるかもしれませんが、それに勝るメリットがたくさんあります。

大変そうだからと初めからあきらめてしまわずに、「どうしたら続けられるかな？」と 視点を切り替えてみませんか。

## Q2、完全母乳の場合、哺乳瓶やミルクに慣らしておいた方がいいの？

まずは、お子さんの預け先と事前に相談しましょう。冷凍母乳の受け入れができる場合もありますし、授乳方法は月齢にもよりますが、哺乳瓶以外にもマグやストロー、スプーン、コップなどの方法もあります。

哺乳瓶に慣れさせておく必要がある場合、あまり早くから哺乳瓶を使い始めると赤ちゃんが混乱して、母乳を嫌がってしまうことがあります。哺乳瓶の練習は、生後1ヶ月を過ぎてから、お母さん以外の人に飲ませてもらうとうまくいくことが多いといわれています。

## Q3、授乳時間があいて乳腺炎になったり、母乳が出なくなったりしない？

乳腺炎の予防のために、仕事でおっぱいが張ってきたときには搾乳をします。

預け先でも搾った母乳をあげる場合は分泌を維持できるようにしっかり搾ります。それ以外の場合は搾乳をしすぎると「まだまだ作らなければ！」とおっぱいが勘違いして、母乳が作られ過ぎてしまうので、全て搾りきろうとせずに、張りがとれたかなという位にします。そのうち、徐々に搾らなくても張らなくなりますが、帰宅後・夜間・休日などでお子さんに吸われた時には出るおっぱいに変わってきます。飲ませている限り、出なくなることはないので心配ありません。

## Q4、搾母乳の保存方法は？

### <推奨される母乳の保存期間>

保存方法	健康な乳児	NICU 入院児
室温 (26℃)	4 時間	4 時間
冷蔵庫 (4℃)	48 時間	48 時間
クーラーボックス (15℃)	24 時間	運搬のみ
家庭用冷蔵庫冷凍室 (-20℃)	3 ヶ月	3 ヶ月
解凍母乳 (冷蔵庫 4℃)	24 時間	24 時間

家庭用の冷蔵庫・冷凍庫は詰め込み具合や場所、ドアの開閉の頻度により庫内の温度変化がみられます。左の表は目安として、なるべく早く使うようにしましょう。

NICU に入院した新生児のための母乳育児支援ガイドラインより  
大山牧子作成, 2010

\*その他、心配なことやわからないことがあれば、助産師に相談しましょう。