

おっぱい、

第2号 2014/12/2 発行
高知ファミリークリニック

母乳育児サークル「はっぴいちゃいるど」スタート

今年の9月より母乳育児サークル「はっぴいちゃいるど」がスタートしました。

「はっぴいちゃいるど」では母乳育児や子育てに悩んでいること、子育て以外でも気軽に皆さんに話し合ってもらえる会です。12月のサークルではクリスマスイベントも企画中です。

そんな「はっぴいちゃいるど」の様子をご紹介します。

いっしょにおはなし
したいなあ！



～話題に上がったこと～

生後4か月で授乳間隔は2から3時間って普通？
体重が増えすぎてる、ほしだけあげていい？
お酒は飲んでいいの？
指しゃぶりはやめた方がいいの？

etc



母乳だと赤ちゃんを預けることが出来ないの？

先日、ある方より、「母がおっぱいだと赤ちゃんを預かれないから、ミルクも練習しといたら？って言ってたんですけど……」というお話を伺うことができました。では、皆さんは産後少し赤ちゃんと離れなければいけない時どうされますか？

搾乳であれば母乳でも赤ちゃんと少し離れなければならなくてもおっぱいをあげる事が出来ます。搾乳方法には手で搾る方法や、搾乳器(手動または電動)を使って搾る方法があります。また、搾乳方法の説明を希望される方は当院にもパンフレットを置いてますので声をかけて下さい。

搾ったおっぱいはどのぐらいもつのでしょうか？

搾乳は赤ちゃんの状態や本によっても違いますが、当院では室温保存で30分以内、冷蔵保存で24時間以内、冷凍保存で1か月内に赤ちゃんに湯煎をして飲ましてもらうように勧めています。

では搾ったおっぱいはどうやってあげますか？

実は赤ちゃんは哺乳瓶でなくてもコップやスプーンで上手に飲むことが出来るんです！

本当に？？？と思う方はコップ授乳でインターネットを検索されると上手に飲んでいる映像を見ることが出来ます。

逆に哺乳瓶やおしゃぶりなどをあげると赤ちゃんは乳首混乱をおこし上手におっぱいが吸えなくなることがあると言われています。



コップ授乳の方法を紹介します

- ❖ 赤ちゃんを膝にやや縦抱きになるように座らせ抱っこします
- ❖ 赤ちゃんが手でコップやスプーンを触ってあげづらいようなら、体を軽く支えられるように、布などでくるんであげてもいいでしょう
- ❖ 母乳の入った小さなコップ(またはスプーン)を赤ちゃんの唇に触れるようにします
コップと赤ちゃんの唇の位置は、コップを下唇に軽くのせるようにし、コップのふちが上唇の外側に触れるような形にします
- ❖ 赤ちゃんは舌を使ってコップから母乳を飲んだり、コップから母乳を吸うようにして飲みます。一部こぼすこともありますのでタオルやガーゼを赤ちゃんの胸にかけて飲ませてあげるとよいでしょう
- ❖ 赤ちゃんの口の中に母乳を注ぐようなことはせず、自分自身で飲むように促します
- ❖ 赤ちゃんは満ち足りると口を閉じ、それ以上飲もうとしなくなります。

もし、コップなど赤ちゃんに飲ませる食器が洗えないなど衛生が保てない場合は、紙コップも利用できるのを知っておくとどこかで役に立つかもしれませんね。



消毒はみなさんどうされているのでしょうか？

消毒方法は煮沸、薬液、電子レンジが一般的ですね。あるアンケートでは 50%前後の方が電子レンジ、40%弱の方が薬液消毒、そして 10%の方が煮沸とその他の方法をとっているようです。

京都府のホームページでは以下のことが紹介されています。参考にしてみてください。



細菌、ウイルスは、私たちの周囲どこにでも存在しています。

特に夏場は細菌が繁殖しやすく、食中毒も起こりやすい季節です。大人の場合でも、おかずの残りはすぐ冷蔵庫にしまって食べ直す前には十分再加熱する、調理器具は清潔にするといったことを注意します。同様に赤ちゃんの場合も、ミルクの残りを長時間放置しない、ほ乳瓶はきれいに洗うといった注意が当然必要です。

赤ちゃんは 6 か月ごろまではお母さんからもらった免疫物質で感染から身を守っています。理論的にはほ乳瓶を消毒する意味はありますが、一方で病気の原因にならない常在菌と呼ばれる細菌も、徐々に周囲の環境から赤ちゃんの気道や腸管にすみついていきます。

現在の日本の衛生状態から考えると、他人と共有しないほ乳瓶の消毒はそれほど神経質にしなくても、ミルクのカスが残らないようにきれいに洗って乾かすということをきちんとしていけばまず大丈夫でしょう。

おもちゃなど周囲のものを何でもなめはじめると、ほ乳瓶だけ消毒しているのはあまり意味がないと思われる。



おっぱい豆知識

初乳(出産後数日間分泌されるおっぱいのこと)は細菌やウイルスに対する赤ちゃんへの初めての予防接種です。

赤ちゃんは胎盤からはIgG(免疫グロブリンG)といって種々の抗原(細菌、ウイルス等)に対する抗体を含んでいる免疫をもらって生まれてきます。その後初乳を飲むことで今度はIgA(免疫グロブリンA)といって細菌やウイルス感染の予防に役立つ免疫をもらいます。イメージ的にはIgGは消防士のような役目、IgAは火の用心と火を出さないよう予防してくれるといった役目をしてくれています。

胎盤と初乳からの免疫でがっちり感染予防！！

