

妊娠



出産



乳幼児期



仙北市版ネウボラ

な

な

い

ろ

通信

妊娠期～子育て期まで切れ目のない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 55-1112

《携帯電話》 📞 080-2813-0835

母乳育児

Q & A

Q 母乳とミルク何が違うの？

↳ 感染防御（免疫力が得られる）

A 母乳には免疫物質（IgA抗体）やラクトフェリンと

いう物質が多く含まれています。これらは細菌やウイルスから赤ちゃんを守り、アレルギーの原因となる異種タンパクの侵入を防ぎます。ミルクからは免疫力を得ることはできません。混合栄養でもいいので母乳を飲ませましょう。



Q 母乳はどうしたら出るの？

↳ 赤ちゃんに何度も吸わせる

A 母乳は赤ちゃんに吸つてもう一つで分泌します。乳首を吸う刺激はお母さんの脳に伝わり、オキシトシン射乳反射を促します。時間や回数をあまり気にせず赤ちゃんが欲しがったら何でも母乳を飲ませてください。

Q 母乳で足りているのかな？

↳ クチユクチュ、ゴックン、ゴックンが目安

A 母乳は飲んだ量が分からないので、赤ちゃんが泣くと「母乳不足？」と心配になりますね。母乳がよく出ているときの赤ちゃんの飲み方は「クチユクチュ、ゴックン、ゴックン」です。クチユクチュは乳首を刺激してオキシトシン射乳反射を促し、ゴックン、ゴックンは射乳反射により分泌した母乳を飲んでいきます。ただゴックン、ゴックンと母乳を飲んでいても赤ちゃんは1〜2時間くらい



ママパパ教室で母乳栄養についてお話をしている篠田助産師（左端）

「マミーケアシノダ」篠田玲子助産師（看護協会助産師職能委員会会長）に、母乳についての質問に答えていただきました。

で泣きます。また「おっぱいが張らなくなったので出ていない」と心配する人もいますが、母乳が良く出るようになればおっぱいは張らなくなります。

Q 混合栄養の場合のミルクの量は？

↳ 飲ませ過ぎないように！

A ミルクの足し方により異なります。母乳をあげた後ミルクを足す場合と夕方や夜間など1回の授乳をミルクだけとする場合があります。ミルクの量は月齢や母乳の分泌量によって異なります。母乳の後でミルクをあげる場合、生後1か月までの赤ちゃんは40ミリットルから多くても60ミリットルくらいを目安にし、飲ませ過ぎにならないよう気をつけてください。赤ちゃんには吸てつ反射があるので空腹でなくても飲みます。泣いたら母乳をあげても構いませんが、ミルクは3時間くらい間隔を空けてください。また1回の授乳をミルクでという場合は、ミルク缶に書いてある月齢を参考にしてください。生後1か月までの赤ちゃんは100ミリットルから多くても120ミリットルまでです。