

おっぱいだより

10号

みなさん“搾乳”って聞いたことがありますか？ おっぱいを搾って母乳を出すことですが、どんな風にするか想像できますか？ 牛の搾乳の様子はテレビでみたことがある人もいると思いますが、なかなか人の搾乳を見たことある方は少ないのではないのでしょうか。

今回は搾乳について説明したいと思います。



搾乳ってどうやってするの？



搾乳は手で搾る方法と、搾乳器を使用する方法があります。

手での搾乳は乳輪の奥の方を圧迫することで搾れます。分泌量が多くなると、乳房の部分を手のひらで圧迫するとポタポタと出てくることもあります。ただ、手の搾乳は回数を重ねるにつれて、手首や肩の疲れが出やすいです。その負担を少しでも軽減できるようにと開発されたのが搾乳器です。



電動搾乳器

搾乳器は各メーカーさんで発売しているのでたくさんありますが、大きく分けて2種類あります。自分の手を動かして搾る手動式か、完全に電動で搾れる電動式です。産科病棟でもおっぱいの状態や、お母さんの好みに合わせて2種類を使い分けています。電動搾乳器は購入すると〇〇万円！！なんて高額な物もありますが、手軽にレンタルできる仕組みになっていて便利です。

どんな時に搾乳するの？

「どうして搾乳してるの？みんな搾乳ってするものなの？」産科病棟にお見舞いに来られた方で、こんな言葉をよく耳にします。

搾乳が必要となるケースは様々です。例えば、赤ちゃんが小さく産まれてNICUに入院になった場合や、お母さんの具合が悪くて入院になる時など、お母さんと赤ちゃんと一緒に居ることができない場合に必要となります。

その他にも、赤ちゃんと一緒に居ることができても搾乳が必要な場合があります。お母さんのおっぱいがすごく張っていて、赤ちゃんが飲むにもツルツルと滑って飲めない。赤ちゃんの飲む力が弱くて、おっぱいを吸ってもすぐに疲れてしまう。乳首の先端が陥没していたり、乳頭の大きさが赤ちゃんの口に合わずに上手く吸えない場合などなど。搾乳する期間はそれぞれ異なりますが、状態が良くなれば直接おっぱいを吸ってもらえるので搾乳をやめることができます。

1日にどのくらいおっぱいって出るの？

初乳って聞いたことありますか？初乳は出産後1～5日までの母乳といわれています。産後1～2日目くらいは1日数mlくらいしか出ないことが多いです。その後徐々に量が増えて、1ヶ月もすると多いと1日1000mlくらい出るようになります。ちなみに母乳のカロリーは100mlあたり62kcalです。



母乳育児成功のための10カ条 第9条

母乳で育てられている赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう