

# おっぱいだより

41号

新潟市民病院母乳育児推進委員会 平成28年11月

冬が近づき、寒くなってきましたね。冬が近づくとともに、風邪やインフルエンザなど、感染症の流行も近づいてきています。外出する際はマスクを着用し、人混みを避けましょう。ご自宅に戻られたら、手洗いうがいで感染症を予防しましょう！



## オキシトシンの不思議



みなさん、オキシトシンというホルモンのことを知っていますか？このホルモン、とてもすばらしく、面白いホルモンなんです。今回は、オキシトシンとは何かを勉強してみましよう。

赤ちゃんがおっぱいを吸うと、その乳首の刺激が脳に伝わって、脳のすぐ下にある下垂体という内分泌組織に刺激が加わって、2つのプロラクチンとオキシトシンというホルモンが出ます。プロラクチンは主に母乳の分泌を促します。オキシトシンは母乳の射乳を引き起こします。オキシトシンが母乳育児にとっても大切なホルモンということがわかりますね。

オキシトシンは他に、面白い働きがあります。授乳期間中は、何回も赤ちゃんに起こされますので、眠れないと身体がもちません。しかし、オキシトシンが出ることによって、おっぱいをあげた後すぐに眠ることができます。また、オキシトシンには、痛みに関する感受性を低下させるという働きもあります。赤ちゃんはおっぱいを強い力で吸うので、それがお母さんにとって痛いと感じてしまったり、授乳はできません。そうならないように、オキシトシンが痛みの感受性を低下させてくれるのです。オキシトシンのおかげで、お母さんは苦痛なく母乳をあげることができるのです。

そしてもう一つ、面白い働きとして、母性愛を増加させる働きがあります。オキシトシンは赤ちゃんが乳首を吸う以外にも、赤ちゃんを見たり、赤ちゃんの匂いを嗅いだり、赤ちゃんを抱っこしたりと、赤ちゃんを五感で感じることで出てきます。赤ちゃんにおっぱいを吸わせたり、赤ちゃんに触れ合ったりすることで、母性愛が高まって親子の絆が深まっていくのです。オキシトシンは、女性だけでなく、男性からも出るホルモンなので、お父さんもたくさん赤ちゃんに触れ合って、絆を深めましょう。

NICUに赤ちゃんが入院していて、赤ちゃんが離れ離れになってしまったとしても、赤ちゃんの写真を見ながら搾乳をすると、搾乳の量が増えるという研究結果があります。これもオキシトシン効果なんです。素晴らしいですね♪





## 小さな史乃のおっぱい物語～6. 史乃退院が決まる～



まだ直接授乳は数gだったけれど、体重が2400gに近づいて退院が決まった。うれしい反面、おっぱいは哺乳瓶で飲ませるしかないなと少し残念に思っていた。直接飲ませるほうが母乳量も増えるし、簡単だし、いいことづくめだから。

そんなことを考えながら、ファミリーケアを一泊経験したあと、ママの実家に退院した。さて、おうちに帰ってからのおっぱいはどうなる？！



## 小さな史乃のおっぱい物語～7. 実家での暮らし～



直接授乳はほとんどできないまま、搾乳したおっぱいを哺乳瓶で飲む毎日。搾乳の間、他の人がおっぱいをあげられるという利点はあるものの、母乳量はあまり増えない。直接吸わせれば母乳量は増えてくるということはわかっているけど、補助具を使ってもほとんど吸えていない史乃。搾乳量と史乃が哺乳瓶で飲む量がほぼ同じくらいになってきた。まずい、このままでは足りなくなる・・・と不安がよぎった。できれば完全母乳にしたい。足りないと怒って泣いてばかりいて疲れてしまうとまだ小さい史乃は哺乳瓶でのおっぱいに差し支えるから長く吸わせてもおけない。

結局、搾乳して哺乳瓶で飲むことになってしまっていて、直接授乳がちっとも進まなかった。そのせいもあってか、搾乳量は伸び悩んで足りない日も出て来た。仕方なく、足りない時用の粉ミルクも購入した。

その頃、史乃の保育指導で体重増加はバッチリだったけれど、黄疸が強く出たので一泊入院。母乳栄養も原因のひとつだけれど、それ以上に母乳にはメリットがあると知っていたので、今のままで続けることになった。



呼吸器がついていたころ



ほお～

～つづく～

38号から連載している小さな赤ちゃんを産んで育てているお母さんのお話、その6、その7をお送りしました。(段落編集等行っていますが、原文のままです。写真も掲載許可を頂いています。)

次回もお楽しみに！

