



助産師
隈部 康子

妊娠中のおっぱい

熊本の暑い夏がやってまいりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

外の暑さと冷房の効いた室内の温度差によって、体調を崩しやすい時期となります。手足が冷えないよう羽織るものを持ち歩いたり、温かいものを積極的に摂ることも体調管理にお勧めです。

さて今回は、おっぱいについてお話しします。

はじめに

当院では妊婦健診の保健指導時におっぱいのケアについて説明しています。ここでは、母乳分泌のメカニズムや赤ちゃんの哺乳行動、妊娠中のケアなどについてお話しします。

1. 母乳分泌のメカニズム

妊娠すると、「プロラクチン」と「プロゲステロン」という2つのホルモンの分泌が盛んになります。「プロラクチン」は乳腺の発達を促し、「プロゲステロン」は母乳が出ることを抑える作用があります。

赤ちゃんが生まれると「プロゲステロン」の働きが弱まり、変わって「オキシトシン」というホルモンが分泌されるようになります。「オキシトシン」は母乳を噴出させる働きのあるホルモンです。

乳腺を発達させ母乳を作るプロラクチンは、「母性ホルモン」と呼ばれ赤ちゃんを守ろうという気持ちを作るホルモンといわれています。また、オキシトシンは「しあわせホルモン」と呼ばれ、ママに幸福感や恍惚感（こうこつかん）を与える作用があります。この2つのホルモンは、赤ちゃんに乳首を吸ってもらうことで刺激となりホルモンが分泌されます。そのため、母乳を出すためには、赤ちゃんに乳首を吸わせることが大切になります。



また、オキシトシンはストレスが影響して、分泌が弱まるといわれています。オキシトシンの分泌が弱まると、母乳が出にくくなってしまいます。産後は寝不足や、赤ちゃんとの慣れない生活にストレスが溜まりがちです。赤ちゃんと一緒に昼寝したり、パパや家族に育児の協力を仰いだり、できるだけ休養してストレスを溜めないようにしましょう。

2. 赤ちゃんの哺乳行動

産後母乳が出れば赤ちゃんは自然に吸ってくれる、と思っはいらっしゃいませんか？もちろん、新生児は生まれた時から哺乳する能力を持っています。だからといって、赤ちゃんみんなが上手に母乳を吸ってくれるとは限りません。

まず、赤ちゃんの口唇に乳頭が触れると反射が起こり、口を開いて舌を前に出し乳頭を捉えようとします。口周囲の筋肉の働きにより、乳輪周囲をしっかりと覆い、陰圧がかかります。赤ちゃんの舌がUの字になって巻き付くように乳首を包み、波打つように舌が動き始めます。この時ママの乳輪から乳首全体が前後に伸び縮みし、この動きに合わせて母乳が分泌されます。

赤ちゃんのお口の問題で舌が前に出づらく乳首を巻き付けられなかったり、上顎のアーチが深く陰圧がかかりにくかったりすることで、上手におっぱいを吸えない赤ちゃんもいます。また、独特な飲み癖をもって生まれてくる子もいて、母乳は出るのに吸えない赤ちゃんもいます。

そのために、妊娠中からおっぱいのケアを行い、少しでも赤ちゃんが有効的にそして楽に吸えるような準備を行っておきましょう。

3. 妊娠中のおっぱいケア

当院では最初の保健指導時に、各妊娠月齢に応じ