



【FAQ】 授乳間隔について

Q: 出産後2週間です。よく育児書に授乳間隔は3時間ごとと書かれていて、出産した病院でもそう言われました。でも家に帰ると1時間ぐらいで泣く時もあるし、飲んでも飲んでも欲しがってとても3時間もちません。

A: 育児書通り授乳時間が3時間もあくことがなくて大丈夫なのかしらと不安に思われているのですね。

出産後数ヶ月間の授乳間隔は、大変個人差が大きいもので、多くの場合1日に1～2回3時間以上あくことがあっても、ほとんどの赤ちゃんは頻繁に欲しがるのが普通です。母乳は消化吸収に優れ、人工乳と比較すると消化時間が短いので早く空腹になります。ですからいくら頻繁にあげても大丈夫なのです。とくに産後しばらくは1日8～12回またはそれ以上の授乳が必要です。

また、母乳は飲めば飲むほど湧いてくるといわれますがそれには理由があります。赤ちゃんが乳房を吸う(またはそれに似た刺激が乳頭から伝わる)ことによってプロラクチンとオキシトシンというホルモンが分泌されます。プロラクチンは母乳を作る働きがあり、オキシトシンは母乳を出す働きがあります。プロラクチンは授乳するたびに上昇し授乳が終わると基礎値に戻ります。ですからプロラクチンの濃度を高く保つには赤ちゃんにたくさん吸ってもらう必要があります。プロラクチンの分泌という意味からは授乳の回数が多い程良いといえるでしょう。

一方、オキシトシンは、赤ちゃんが吸う刺激によって分泌され、乳汁を乳管まで押し出します。このホルモンはストレスによって抑えられることがわかっています。また、1回の授乳時間も片方3分とか5分というようにあまり短時間になると、オキシトシンによって乳汁が押し出される前に授乳をやめてしまうことになってしまいます。ですから、あらかじめ乳房の中に蓄えられた前乳と呼ばれる母乳だけを飲むことになり赤ちゃんは十分満足することができません。授乳時間を長くすると出てくる母乳の量も増えるので、後の方に出てくる後乳と呼ばれる脂肪が多くカロリーの高い母乳を飲むことができます。ですから赤ちゃんが満足して乳房を離すまで授乳することが大切です。

赤ちゃんがこの時期母乳を飲みたがるのは、空腹を満たしたいだけでなく口で吸っていたいという基本的欲求(ニーズ)もあるのです。乳房を吸うことにより快いと感じて安心感を得ることができます。前回の授乳から10分もたたないうちに欲しがっても、また乳房を含ませてあげてもかまわないのです。それが母乳の量を増やすことにもなりますし、赤ちゃんの基本的な信頼感を育てる基礎にもなります。

また、生後2～3週間、6週間目、3ヵ月目は赤ちゃんが急成長する時期といわれていて多くの赤ちゃんは今までよりも頻繁に母乳を欲しがります。その時は授乳間隔がもっと短くなり、回数が増えることがあります。心配いりません。赤ちゃんが欲しがるだけ母乳を飲ませることが大切です。前の授乳時間から何時間または何分あいたかということは問題ではありません。どうぞ赤ちゃんの欲しがる時に欲しがるだけ授乳してください。

参考文献

だれでも出来る母乳育児 ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル メディカ出版 2006年
おっぱいでらくらくすくすく育児 北野寿美代著 金森あかね監修 メディカ出版 2002年

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 (Japanese Association of Lactation Consultants: JALC) とは、国際認定ラクテーション・コンサルタント (International Board Certified Lactation Consultant: IBCLC) 及びその他の母乳育児支援にかかわる専門家のための非営利団体です。1999年1月に設立され、母乳育児の保護・推進・支援のため、母乳育児に関する学習会開催や情報の提供、教科書執筆などを含む多面的な活動を行っています。 (<http://jalc-net.jp/>)

この資料は、非営利目的の場合に限りご自由にダウンロード下さい。そうでない場合にはJALC事務局 info@jalc-net.jp までご連絡ください。この資料の著作権はJALCに属します。
