



ママの声vol. 1 胸が小さいと母乳が出にくいのか？

私は今、妊娠3カ月の妊婦です。これから少しずつおなかが大きくなると思ううれしい反面、以前から胸が小さいのが悩み。私の母も胸が小さく、私を産んだ時あまりおっぱいが出なかったというので、自分も心配です。胸が小さいと母乳が出にくいのでしょうか？親が出にくいと娘にも遺伝するのでしょうか？
(宜野湾市・25歳・ママ1年生さん)



執筆者PROFILE

湯谷 絹子 わくたに きりこ
1985年鳥取大学医学部卒業。88年～93年国立大阪病院にて産婦人科研修。91年～93年まつしま産婦人科小児科勤務。94年～沖縄県立宮古病院産婦人科勤務。99年国際認定ラクテーション・コンサルタント取得。

ります。その後も、赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるまま授乳をしていけば、「母乳を作り続けよう！」信号が乳房に伝わり続けて、最初のころ母乳は出るか出ないかぐらいと微量ですが、数日かけて増えていき、赤ちゃんに必要なだけの母乳を作り続けることができます。赤ちゃんに直接授乳できなかつたら、母乳を搾れば良いのです。

出やすさに遺伝は関係ない

それから、母乳の出やすさに遺伝はありません。人工ミルクのなかった時代(ママ1年生さんのおばあちゃん、ひいおばあちゃんの時代)は、ほとんど皆母乳で育ったはずですが。

母乳で赤ちゃんを育てたいとお考えなら、お産される施設ではどんなお手伝いをしてくださるのかを、ぜひ確認してみてください。お母さんたちが赤ちゃんを母乳で育てることを応援している産科施設は、沖縄でも増え始めています。

ママ1年生さん「おっぱいの大きさ」は母乳が出る出ないに関係ないですから、安心して「おっぱい育て」を始めてください。

出る出ないは何で決まる？

妊娠中に準備が整った乳房は、赤ちゃんが生まれると同時に母乳を本格的に作り始めます。この時、さらに「母乳をもっと作ろう！」と、「母乳出さなくてもいいよ」と、どちらの信号が乳房に伝わるかが、以後充分に母乳が分泌されるかどうかの鍵となります。

「母乳を作ろう！」信号とは

「赤ちゃんが母乳を必要としている」ことを乳房に教えてあげることが母乳づくりには大切です。できれば赤ちゃんは生まれてすぐにお母さんの胸に肌と肌との触れあいをしながら抱いてあげましょう。きつとすぐに泣きやみます。そして、生まれて四十分から五分くらいすると、自分から乳房に吸いついていく赤ちゃんが多いのです。するとその刺激で「母乳を作ろう！」信号が脳から発せられて乳房に届き、「よくし、がんばって母乳を作りはじめよう！」とな



乳房の大きさは何で決まる？

生」の誕生ですね！

乳房の大きさは、実は「脂肪の量」で決まります。一方母乳が作られるのは、乳房の中の乳腺と呼ばれるところなんです。妊娠していないとき、この乳腺は眠っています。が、妊娠すると、母乳を作る準備を始めます。この準備は、外からはわかりません。だから大きいから、小さいから、は関係ないんです！ 小さくても出るのおっぱいんです！

「母乳を作ろう」信号がカギ