

どうもーKINIKOの

おっぱい育て

ママの声vol. 3 授乳中に風邪をひいた…

「3カ月の娘を母乳で育てています。昨日から風邪をひいてしまいました。おっぱいをあげると風邪がうつるのではないかと心配しながらあげています。風邪薬を飲むと楽になるのかなと思うのですが、おっぱいに出るかと思うとそれも心配で飲んでいません。市販の薬を飲んでも構わないのでしょうか？ 病院で風邪薬を処方してもらうべきですか？ それともおっぱいをやめたほうがいいのでしょうか？」

(那覇市・30歳・2月のママさん)



風邪などでママが辛い時は、家族に協力してもらって

おっぱいは赤ちゃんを守る！

母乳から自分の風邪が赤ちゃんにうつったら困るし、風邪薬を飲んで赤ちゃんに何かあったらどうしようかと心配しているんですね。赤ちゃんのことを何より第一に考えていらっしゃるのが伝わってきます。

風邪は母乳からはうつりません。母乳の中には、病気に対する抵抗力――免疫があるのはよくご存じですね。お母さんが風邪をひくと、この風邪に対する特別な免疫がちゃんと母乳の中に作られます。一緒にいる赤ちゃんがウイルスをもらっても、この免疫がウイルスと戦って赤ちゃんを守ってくれます。だから、おっぱい育ちの赤ちゃんはそうでない赤ちゃんに比べて風邪をひきにくいんです。

風邪薬が必要なときは

風邪薬にはウイルスをやっつけたり、早く治す作用はないのですが、鼻水や鼻づまり、せき、発熱といった症状を一時的に軽くしてくれます。では、授乳中のお母さんが風邪をひいたら、風邪薬は飲んではいけないのでしょうか？

一番の良薬は休養

普通、風邪薬には「抗ヒスタミン剤」、「消炎鎮痛剤」、「鎮咳薬」などが何種類か含まれています。日本でも市販されている風邪薬(総合感冒薬)はそれぞれの成分が少ないので、実際母乳へ入る量は極めて少ないのです。ですから、一般的には市販薬はどれも授乳しても差し支えないと考えられています。ただし、「長く効く」「強力」と書いてあるものは避けられた方がいいでしょう。医師が処方するときも、総合感冒薬や熱冷まし(アセトアミノフェン)を中心として、消炎鎮痛剤、抗ヒスタミン剤、鎮咳去痰剤、抗生物質などを処方します。これらの薬にも授乳に差し支えないものが多いのです。授乳中であることを伝えて、必要最小限の薬を処方してもらいましょう。

もしおっぱいをあげるのをやめたら

風邪をひいたから、風邪薬を飲んだからと授乳をやめたら、代わりになるもの――人工乳を与える必要が出てきます。そうすると、哺乳(ほにゅう)瓶をいやがってなかなか飲まなかったり、逆に哺乳びんに慣れてしまったりして、風邪は治ったのに、母乳を直接飲んでくれなくなる可能性があります。お母さんのおっぱいは水道みたいに出したり止めたりできないので、授乳を中断することで母

乳の分泌が少なくなったり、逆に乳房が張って時には乳腺炎になったりすることもあります。せつかく作った母乳中の免疫もあられなくなるのですから、授乳をやめてもいいことは全然ないですね。

お母さんが風邪をひいたら

風邪の一番の良薬は休養です。そして、栄養・水分を身体に十分補充して、自然治癒力を高めることが大切です。「単なる風邪だから頑張らないう」とではなく「風邪をひいた」ということは、普段の無理が出たんだ」と発想を変えて、つらいときは授乳以外は休養がとれるよう、家族や職場に協力してもらえたら一番いいですね。当然おっぱいを休ませる必要はないんですよ。体がつらいときは寝たままの姿勢で授乳すると楽ですね。風邪薬で母乳をやめる必要はありません。それでも、症状がつかいときは、そのつらい症状にあった風邪薬を選んで飲んでみてもいいかもしれません。赤ちゃんにとっても、元気なお母さんが一番のプレゼントなんですよ！

文／涌谷桐子(県立宮古病院産婦人科医師・国際認定フクテーシヨンコソナルタレント)

乳腺炎を風邪やインフルエンザと勘違い

乳腺炎も始まりは寒気がして発熱し、体の節々が痛くなることが多く、時々、風邪かインフルエンザと勘違いすることがあります。授乳中のお母さんが発熱したときは、乳腺炎のことも忘れないでください。

インフルエンザが心配だったら
http://www.jalc-net.jp/FAQ_ANS.html
#Ans 7 をご覧ください。