

どうタークテイホウ

おっぱい育て

ママの声vol. 6 混合栄養だけど、もっとおっぱいを あげたい…。

「おっぱいが足りなくて粉ミルクを足しています。粉ミルクを足したらおっぱいのいいところがなくなりますか？できたらもっと母乳をあげたいのですが何か方法はありますか？」

(沖縄市・27歳・N・Sさん)

人工乳(粉ミルク)を足すことで、

母乳のいい点がなくなってしまうのではないかと心配し、もっとたくさん母乳をあげたいので、何か方法があればやってみたいとお考えなんですね。赤ちゃんのことを真剣に考えておられることが伝わってきます。

人工乳にはない母乳の持つ免疫の力は、赤ちゃんが母乳をもらった分だけ発揮されます。たとえば、母乳と人工乳を与えている場合(混合栄養)も、中耳炎の予防効果があることが証明されています。そして母乳の割合が高いほど、予防効果は高くなることがわかっています。つまり、母乳のいいところが人工乳で消されてしまうようなことはないということです。

混合栄養であっても「私はおっぱいのいいところを赤ちゃんにあげているんだ」と自信を持っていいんですよ！

母乳の量を増やすには？

母乳の量を増やすことは多くの場合可能ですし、人工乳が不必要になることもあります。

①抱き方(赤ちゃんとお母さんのお

母乳は増やすことができる！

参考にしてみてね

◆俊ちゃんの場合◆

1日に8回は母乳を飲んでいて、さらに人工乳を2回くらい足してもらっている俊ちゃんは、1日の体重増加が40gでした。時々、人工乳を足したら吐いたりしていました。人工乳がなくても、十分体重は増えていそうですね。俊ちゃんのお母さんは、母乳が足りない気がして人工乳を足していたんですね。

◆愛ちゃんの場合◆

1日に母乳4回と、人工乳を4回もらっている愛ちゃん。1日の体重増加は25グラムと充分増えています。まず母乳を1日10回くらい与えます。必ず、人工乳を与える前には、母乳を与えます。赤ちゃんの体重を1週間毎にチェックしながら人工乳を足す回数や量を減らしていきます。



◆涼ちゃんの場合◆

1日に8回母乳を飲んでいますが、あまり上手に母乳が飲めていないようで、医師の指示で人工乳も5~6回はもらっています。体重増加は1日30グラムと充分です。まず抱き方と飲ませ方がうまくいっているかチェックも必要です。それでも上手に乳房で授乳ができていないようなら、哺乳びん以外の方法で人工乳を与えた方が赤ちゃんが混乱しないのでいいかもしれません。コップやスプーンで人工乳を与えます。細い管のついた特別な器具をつかって、直接に乳房から母乳と同時に人工乳を与えることもできます。母乳育児支援に詳しい専門家(国際認定ラクテーション・コンサルタント、助産師など)に相談してみてください。

腹が向かい合って、ぴったりついて
いますか?)と含ませ方(乳輪まで
赤ちゃんの口に含んで、唇が外側に
めくれていますか?)を確認します。
②混合栄養で育てているお母さんの
場合、母乳を飲ませる回数が少なく
なっていることがよくあります。赤
ちゃんが欲しがるときに欲しがると
け(回数目安は、一日に最低八回、
できたら十回以上)乳房から直接授
乳しましょう。
③急に人工乳をたくさん減らすと、
赤ちゃんに必要な栄養が足りなくな
ることがあります。また、人工乳を
一回にたくさん与えると、母乳を飲
みたくなる回数が少なくなります。
二時間以上授乳時間があかない程度
に人工乳を減らすか、与える回数を

減らしてみましよう。人工乳を与え
る前には母乳を与えるのが基本です。
④人工乳を減らして母乳を増やして
いる間は、1週間ごとに体重の増えを
確認しましょう。
⑤お母さんが赤ちゃんのことにしぼ
らく集中できるように、周りの方の
協力も必要です。

母乳の利点は、長期間与えること
でさらに増していくと言われていま
す。ですから混合栄養の場合、離乳
食が始まったら、減らすとすれば人
工乳を減らして、母乳は与え続けま
しょう！

文/涌谷桐子(県立宮古病院産婦人
科医師・国際認定ラクテーション・コ
ンサルタント)