

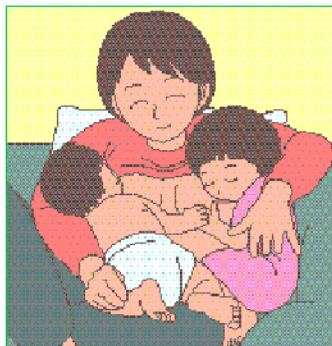
ドクターKIRIKOの

# おっぱい育て

## ママの声vol.14

授乳中、妊娠してもおっぱい育てを続けていいの？

1歳6ヵ月になる娘のムーちゃんは、何でもよく食べますし、おっぱいも大好きで、1日に何回も母乳を飲んでます。実は、今妊娠3ヵ月なんです。授乳は止めた方がいいのでしょうか。周りの友人に聞くと止めたという人もいますし、飲ませているという人もいます。自分としては、ムーちゃんに大好きなおっぱいを止めさせるのもかわいそうだし、迷っています。(ムーちゃんのママ)



☆きょうだい同時授乳  
お母さんにとっては、2人の大切な子どもに、同時に安らぎを与えてあげられる時間です。

### 注意が必要とき

★前の妊娠が早産だったときは、その原因によっては、次の妊娠が早産になる可能性がそうでない人より高いと言われています。こういうときは、授乳の時の子宮収縮が、早産の可能性をさらに高めてしまうこともあります。

★前置胎盤の場合は少しの子宮収縮でも、出血が起こる可能性があります。

★妊娠にも、授乳にもたくさんのエネルギーを使います。十分な栄養がとれない場合、お母さんの健康が心配です。

授乳中に妊娠したら、担当の医師に「妊娠中も授乳を続けたい」と自分の希望を伝えてみましょう。そして、特別に心配しないといけないことがあるかどうか、もしあるなら、授乳を控えないといけないくらいなのかどうかを、話し合ってみましょう。「妊娠したら無条件に授乳はダメ」と言われたらこの「おっぱい育て」を見せたり、相談に乗ってくれそうな医師や助産師さんと話をしてみたりするのもいいですね。

お母さんが妊娠すると、母乳の分泌が少なくなったり、味が変わった

りするせいか、子どもによっては自分からおっぱいを求めなくなる場合があります。また、お母さんの体の感じ方が変わって、乳頭が痛くなったり、授乳を苦痛に感じることもあります。

決めるのは、お母さん自身です。授乳中の子どものこと、お腹の赤ちゃんのこと、そしてお母さん自身のことを大切にして結論を出しましょう！

いろいろな事情で、授乳が終わることもあるかもしれません。お母さんにとって、何となく寂しいことかもしれないませんが、おっぱいにかわる親子のふれあいを楽しんでください！

### 最後に

「ドクターKIRIKOのおっぱい育て」は、今回で最終回です。「おっぱい育て」を長く続けるときに力になってくれるのは、まず「おっぱい育て仲間」です。そして「困ったときに相談にのってくれる専門家」がいれば鬼に金棒ですね！今、沖縄ではたくさん助産師、医師、保健師などの専門家たちが、母乳育児支援に関心を持って学び始めています。ですから、少し探したら母乳のことに詳しい専門家に出会えると思います。これからも楽しく「おっぱい育て」を続けていってくださいね！

(国際認定ラクテーション・コンサルタントの仲間である、日本ラクテーション・コンサルタント協会の皆様にたくさんアドバイスをいただきました。)  
文/涌谷桐子(沖縄県立宮古病院女性相談室担当医 国際認定ラクテーション・コンサルタント)

(この連載は今回で終了します。)

# おっぱい育て、妊娠中も楽しんで！

ムーちゃんのママさん、妊娠おめでとございます。おっぱいの大好きなムーちゃんにこのまま授乳を続けたいけれど、お腹の赤ちゃんに負担がかかるんじゃないかと思うと心配で、どうしたらいいのかなあ、と悩まれているんですね。

実は、たくさんのお母さんたちが、妊娠中も授乳を楽しんでいます。最近、子どもが自然に離れるまでおっぱいを飲ませていたいと考えているお母さんたちが増えていきますから、赤ちゃんと一緒におっぱいを飲んでいくお兄ちゃんやお姉ちゃんも、珍しくはないのです。まず、授乳が原因で、妊娠初期の流産を起こすことはありませんから、安心してください。

また、授乳するとお腹が張る(子宮が収縮すること)があるので、それが心配なお母さんもいるでしょう。授乳すると分泌されるホルモン(オキシトシン)には、子宮を収縮させる作用もあります。子宮にお産の準備ができるまでは、授乳による子宮の収縮がお産につながる事は少ないと考えられているので、早産を心配する必要はあまりないと言われています。

ただ、お母さんによっては、気をつけた方がいいときがあります。