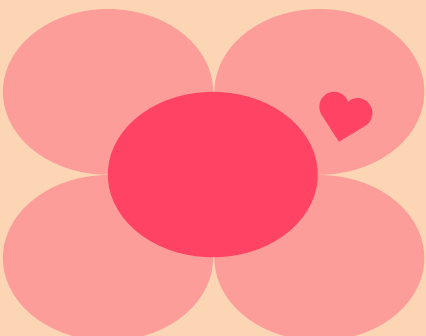
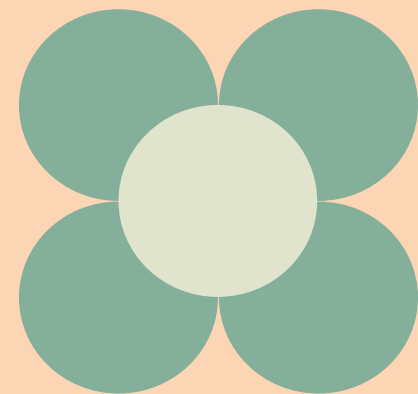


母親學級

前期



妊娠中の
体の変化

妊娠中の
生活

栄養につ
いて

母乳につ
いて

妊娠中の
体の変化

妊娠中の
生活

栄養につ
いて

母乳につ
いて

わるいくわえかた



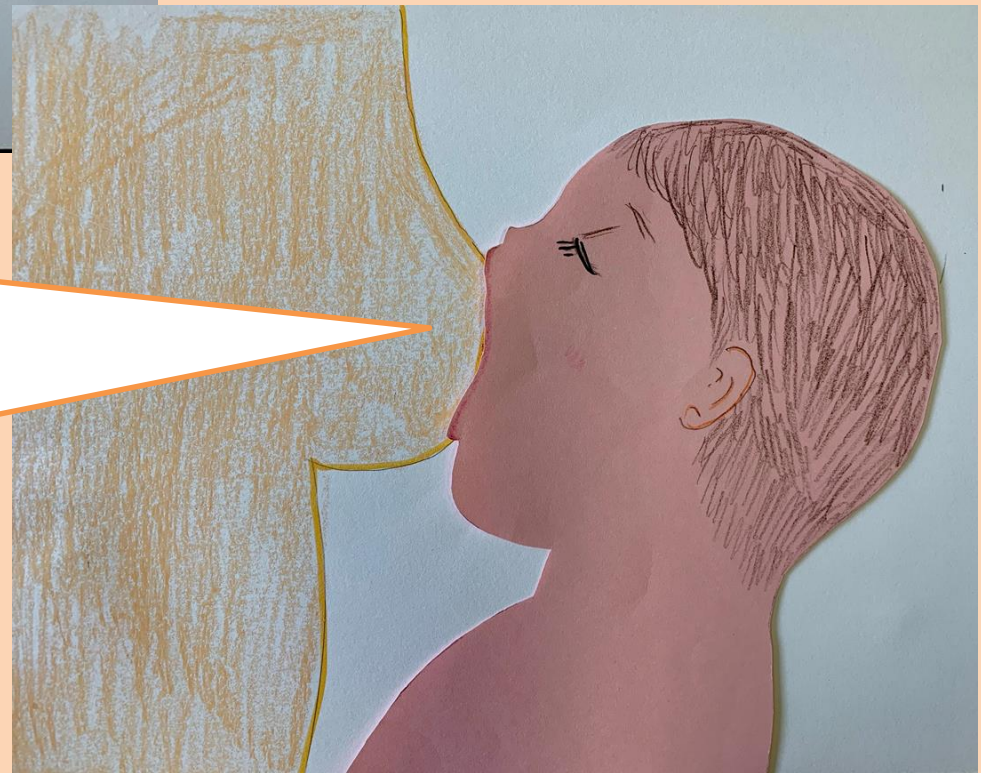
よいくわえかた





<わるいくわえかた>

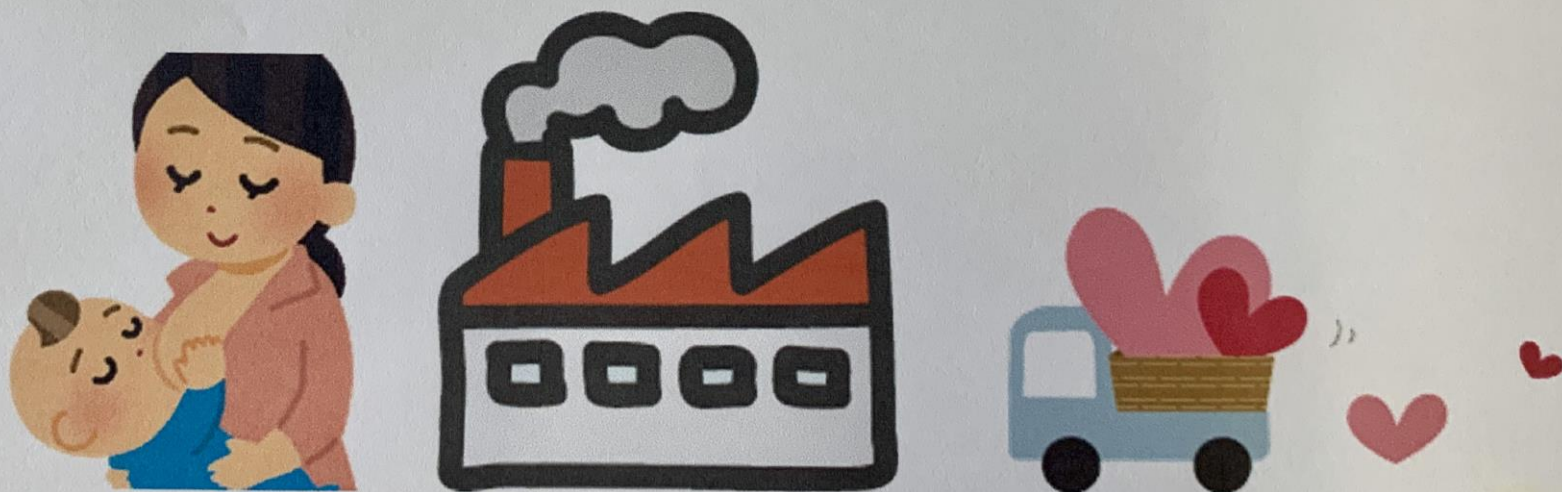
- ・おちょぼ口
になっている
- ・浅飲み



<よいくわえかた>

- ・赤ちゃんの口が大きく
開いている
- ・乳輪がすべて隠れるほ
ど深くわえられている

おっばいの変化



おっぱいについて

材料：ママの血液

工場：全身を流れてきた血液が
乳腺でおっぱいとなる

おっぱい準備期（妊娠20週ごろから作られ始める）

ただいま
準備中

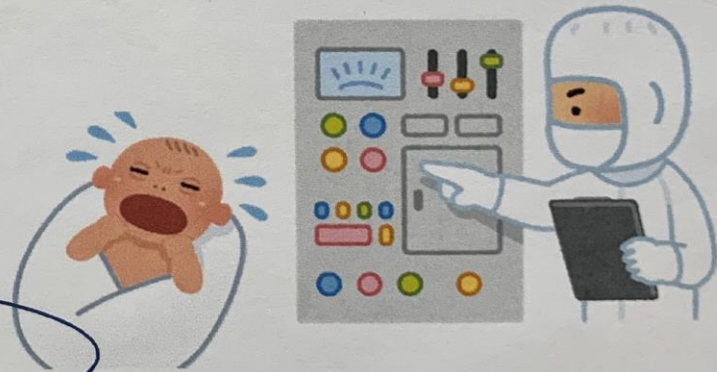


赤ちゃんが生まれました



おっぱい工場準備期（産後0～3日ぐらい）

おっぱい工場のスイッチを入れるよ



この頃の赤ちゃんの胃の大きさ
ビー玉ぐらい

授乳回数 15～20 回ぐらい

赤ちゃんがおっぱいに吸い付くことで、
「おっぱい作れ指令スイッチ」が入ります！

おっばい工場がんばり期

(産後3~5日ぐらい)

工場は急激にいそがしくなる



ご迷惑をおかけして申し訳ありません



急激におっぱいを作り出そうとする時期

ママのおっぱいは一時的に張り、熱くなり、痛みをとこなうこともあります

まだまだ、おっぱいの出る量は少ないです

工場が軌道に乗る期 (産後4~6日ぐらい)

おっぱい工場が徐々にスムーズに働き始めます

赤ちゃんが飲んだ分だけ、おっぱいが作られ需要と供給のバランスが取れてきます

おっぱい工場維持期

(産後1か月くらい)

おっぱいが軌道に乗り、働き方の要領を得てくる。産後すぐのように、おっぱいが張らなくなります。

でも、おっぱいを飲む刺激がなくなると、すぐに作るのをさぼってしまいます。



おっばい

クイズ



問題 1

おっばいは、赤ちゃん
が生まれたらすぐに
たくさん出る

×

最初は、うっすらにじむ程度
赤ちゃんが、**何度も**おっぱいを吸
うことで増えていく

問題 2

赤ちゃんが寝ているときは、起きるまで授乳をしなくてよい

×

赤ちゃんが眠っていても、**3時間**
ごとには必ず授乳しましょう。



問題3

おっぱいを飲ませると、
愛情ホルモンが出る



赤ちゃんが、おっぱいを吸うことで、オキシトシン（愛情ホルモン）が出る。リラックス効果やよりいっそう赤ちゃんをかわいく思える

おっばいの
メリット



ママの体で作られる天然の栄養

赤ちゃんにとって最良の栄養（吸収が良い）

いつでもあげられる（適温・準備がいらない）



災害時などは、もっとも安全で信頼できる栄養源

赤ちゃんのあごの発達をうながす

舌や耳の筋肉を強化し、中耳炎になりにくい



初乳には、ママの免疫が含まれる
(痛くない予防接種)



妊娠中についた脂肪が利用されるのでダ
イエットになる



大きくなった子宮が戻りやすくなる

卵巣がんや閉経前の乳がんの予防

閉経後の骨粗鬆症が減る

などなど・・・



おつかれさまでした

