

【短期母乳を選択する場合の母親への説明】

- 1) 短期母乳を選択した場合、可能な限り 60 日間は完全母乳を目指しましょう。母乳分泌を促すための指導を受けているにもかかわらず、十分な母乳分泌が得られない場合は、医師や助産師と相談していただき人工栄養との混合栄養でもかまいません。
- 2) 生後 60 日を超えたあたりから 90 日までに直接授乳（乳房より母乳を与えること）を中止するための準備を少しずつ始めます。具体的には、搾乳した母乳を哺乳瓶で与えたり、人工乳を導入する等によって、赤ちゃんがおっぱいと哺乳瓶の違いに混乱し上手に飲めなくなるリスクを少しでも減らすようにします。
- 3) 生後 90 日まで完全母乳とし、その後速やかに直接授乳を中断する方法もあります。しかし、直ちに直接授乳を中止することはしばしば困難な場合がありますので、短期母乳を選択された場合には、あらかじめどのように直接授乳を止めるかについて医師や助産師と相談しておくといでしょう。
- 4) 90 日以後は人工栄養とします。しかし、どうしても何らかの形で母乳を与えたいと強く望まれる場合は、搾乳し冷凍保存後解凍してから哺乳瓶で与えることもできますが、このような方法が感染予防に効果があるかどうかは、現時点で確実ではありません。

5) 乳房トラブルについての対応例

Q1. どのくらいの期間で母乳から人工乳に切り替えられますか？

- A) ミルクに変えると決めたら、少しずつ搾乳して乳房圧をさげながら、食事の量や油ものや、水分の量を調節しながら圧迫帯をして母乳をのませないようにします。少なくとも 2 週間程度は必要かと思います。

Q2. おっぱいが痛くてしかたがないのですが。

- A) お風呂にも肩までは入らないようにして、身体全体はひやしすぎないようにしながら、濡れタオルでおっぱいを冷やします。腋も少し冷やしてもよいでしょう。これが、確実にできると 3 ヶ月間母乳分泌がよい状態であっても、3～4 日で乳房緊満はおさまってくると思います。この状態で一度排乳してもらおうと母親の肩の凝りも、背部の張った感じも消え楽になってくると思います。次の 4～5 日も同じようにします 5 日目に排乳して、その時の乳房の状態、あと 1 回数日たってから、排乳するかどうか決める。排乳は助産師にしてもらった方がよいが、自分でもできなくはない。また、こどもを抱っこしても、おっぱいが痛いと思いますので、ご家族にも

協力していただくとよいと思います。が必要。分泌が過多気味ときは、乳腺炎に注意して専門家に相談を仰ぐとよいでしょう。

Q3. 子どもが泣いて哺乳瓶での授乳を嫌がるのですが。

A) 辛抱していただくしかないのですが、どうしても人工の乳首を受け付けられないようでしたら、哺乳瓶ではなくカップでのませるということも考慮してもよいと思います。お母さんがお子さんの欲求に屈し、おっぱいの痛みも手伝ってつい乳首を含ませてしまうと、なかなか母乳をやめられないこともしばしばです。短期母乳を選択した場合には、2) で述べたように2~4週間前から計画的に取り組んでいきましょう。