

／ 妊娠したママのための ／

# 授乳準備 ガイド



今から作りましょう、  
あなたらしい授乳スタイル。



## 授乳スタイルはひとつじゃない。

赤ちゃんが生まれたら、母乳で育てるのがいいのか、育児用ミルクがいいのか、  
今からお考えの方も多いのではないのでしょうか。

結論を言えば、どちらでも大丈夫。ママご自身が納得できる方法を選びましょう。

専門家の意見をお聞きになりたい方は、  
病院や保健センターの助産師や看護師、保健師に相談してみましょう。



少しでも母乳をあげれば、母乳育児です。

母乳と育児用ミルク、どちらも赤ちゃんの成長に最適な栄養の配分になっています。  
ひとつ違いをあげると、母乳には免疫物質やホルモンなど赤ちゃんを病気から守る  
物質が含まれています。これらの物質は少量の母乳からでも赤ちゃんに伝わります。

## 母乳は、早くあげればよく出るようになります。

母乳は自然に出るものではありません。出産直後からママが赤ちゃんに触れ合ったり、赤ちゃんがおっぱいを吸ったりする刺激でホルモンが上昇し、母乳が作られるのです。生まれた直後からの赤ちゃんとのママの過ごし方によって、母乳の出方は大きく変わります。



## 病院・産院の授乳サポートも確かめましょう。

出産施設（病院・産院）によって違うのは分娩方法だけではなく、授乳に対するサポートも、それぞれです。



母乳育児を勧める施設では  
たとえばこんな取り組みをしています。

- 産後すぐに赤ちゃんとお母さんが触れ合える
- 産後すぐから母子同室が可能
- 産後すぐ母乳をあげられる。欲しがったらすぐあげられる
- 医学的に必要なときに適切に育児用ミルクを使う



## 母乳育児は赤ちゃんにも、ママにもいいこといっぱい。

母乳には、赤ちゃんを病気から守る免疫物質や酵素やホルモンなどが含まれています。また、母乳は消化が良く、赤ちゃんの脳や体の発達に適した配分になっています。母乳育児はママにとってもいいことがあります。



### 赤ちゃんにとっていいこと

- 乳幼児突然死症候群の発症率の低下
- 将来の糖尿病の発症リスクの低下
- 小児期の肥満の低下



### ママにとっていいこと

- 子宮の戻りを促す
- 体重を早く戻す
- 生理の再開を遅らせる

## 母乳育児を軌道に乗せるには ～ ママに必要な知識

正しい知識を持つことで、母乳不足の不安や、母乳育児に伴う痛みなどのトラブルをできるだけ予防したり慌てずに対処することができます。出産前や出産後に必ず知っておいてほしい授乳についてのノウハウを、右記にまとめました。



厚生労働省ホームページ



## 問い合わせ先

〇〇市 〇〇部 〇〇室 〇〇課  
〇〇市〇〇〇〇-〇〇-〇〇 TEL:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇(代表) FAX:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇