

# せせらぎ Se Seragi



UKITA CLINIC

No.137号

## おっぱいの話

発行日：2016年 8月5日(金)

発行者：浮田 徹也

発行所：医療法人 せせらぎ会 浮田クリニック

〒520-0242 滋賀県大津市本堅田 6-36-1

☎077-574-3751 ☎077-574-3792

📠 HP: <http://www.ukita.gr.jp>

✉ e-mail: [kanpou@ukita.gr.jp](mailto:kanpou@ukita.gr.jp)

暑い日が続きます。後期に入りお腹が大きくなられた妊婦様方は動きにくく、夏バテ気味の方もいらっしゃるかもしれません。妊娠中はいつもより夏バテもしやすくなります。水分摂取や早めの休息を心がけ、夏バテを予防するように気を付けましょう。

今回のせせらぎのテーマはおっぱい。産後のママ達の悩みで一番多いと言っても過言ではないでしょう。ママと赤ちゃんを繋ぐおっぱいについて、またよくあるママ達の疑問も含めお話します。

### ♡ おっぱいの利点

母乳育児が良い、というのは昔から言われていますが、では実際母乳育児にはどのようなメリットがあるのでしょうか？以下のようなものが挙げられます。

- ・ママの赤ちゃんに対する愛着形成を促す
- ・赤ちゃんを感染症から守る
- ・赤ちゃんのアレルギー疾患の発症を防ぐ
- ・ママの子宮復古を促す
- ・ママの乳癌、卵巣癌の発症を防ぐ
- ・経済的である

母乳にはママの抗体が含まれ、赤ちゃんを感染症から守ります。母乳を飲んでいる赤ちゃんが、急性中耳炎、下気道感染症の発症率が低いことが研究データから報告されています。また、アトピー性皮膚炎、喘息、肥満や糖尿病にかかるリスクが減少することや、乳児突然死症候群の発症率が低下することが知られています。

また、ママにとって授乳することは、卵巣癌・乳癌の発症リスクの減少する、出産後体重が減少する、といったメリットがあります。

### ♡ おっぱいをたくさん出すためには？

産後おっぱいが分泌され始める時期から一定量の分泌に達するまでは、赤ちゃんに頻回におっぱいを吸わせることが大切です。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、おっぱいを分泌させるプロラクチンをいうホルモンが出ます。出産直後は時間や回数を決めずに、赤ちゃんが欲しがる度におっぱいをあげ、プロラクチンの量を維持することがたくさんおっぱいを出す秘訣になります。また精神的ストレスは母乳分泌を低下させます。家族に育児や家事のサポートをお願いする、育児の悩みを相談するなど、リラックスできる環境作りが大切になります。



## 🍷 おっぱいが足りているか不安

赤ちゃんがおっぱいを十分に飲めているサインとしては以下のようなものが挙げられます。

- ・授乳によってママのおっぱいが軽くなる
- ・ごっくん、ごっくんと赤ちゃんがおっぱいを飲む音が聞こえる
- ・赤ちゃんが満足している様子である
- ・薄い色の尿で1日6～8枚のオムツを濡らす
- ・1日3～8回の排便がある

便の回数に関しては月齢が進むと回数は少なくなります。また人工乳との混合栄養の場合、人工乳の割合が多い場合回数は少なくなります。体重が増えていることはもちろんですが、日常的にはこのようないくつかのサインを使って赤ちゃんがおっぱいを飲めているか知ることができます。

## 🍷 乳腺炎とは

乳腺炎は授乳中の女性で全授乳期間を通じて約2～33%におこると言われています。授乳期間中であればどの時期でも起こる可能性があります。乳腺炎の症状としてはかぜ症状に似た全身倦怠感と乳房に熱感や痛みを伴うしこりができます。乳腺炎はうっ滞性乳腺炎と細菌が感染することによっておこる細菌性乳腺炎に分けられます。

## 🍷 乳腺炎になったら

乳腺炎の改善には、原則授乳を続けることが大切です。乳腺炎の時、炎症により乳質が変化し、おっぱいは普段より甘味が少なく塩味が強くなります。このため赤ちゃんはおっぱいを嫌がったり、乳首をひっぱったり、噛んだり、のけぞったりすることがあります。この場合は、まず問題のないほうのおっぱいを横抱きで飲ませ、赤ちゃんがごっくん、ごっくんとしっかり飲み始めたら患側のおっぱいにスライドさせて、脇抱きで飲ませるようにします。また、赤ちゃんがのけぞって嫌がる場合は、抱っこして歩き少し落ち着かせるようにします。痛みには痛み止め、また炎症が強い場合や、膿瘍形成を伴う場合には抗生剤が必要になります。

## 🍷 授乳中、ママが食べたもので赤ちゃんはアレルギーになる？

授乳中にママが食べ物を制限することで赤ちゃんのアレルギーの発症や予防につながるというデータはありません。そのため、日本小児アレルギー学会もアレルギーの素因がないケースの場合、授乳中のママが食事を制限することは推奨しないとしています。

## 🍷 母乳から赤ちゃんに風邪はうつる？

風邪の原因はウィルスによる接触・飛沫感染です。母乳から感染することはありません。赤ちゃんに接する時には、よく手を洗って、咳がひどい時はマスクを着用して接触・飛沫感染を防ぐようにしましょう。風邪薬を飲んだ場合でも、ママが内服した薬はおっぱいに検出されますが、極少量なので児に悪影響を及ぼすことはありません。ママが疲れないように「添い乳」などなるべく体力が温存できるような方法を、または他に赤ちゃんをみてる人がいる場合は、別のベッドで休むことも考えてみましょう。おっぱい以外の家事は旦那さんやお母さんなどに協力してもらうようにします。

## 🍷 最後に

母乳哺育をしていると悩みや不安、時にはトラブルが生じることがあります。母乳哺育が辛いと感じるママもいます。そんな時は是非、クリニックの『母乳外来』をご利用ください。育児を含めたママの不安を取り除けるよう、母乳育児が楽しくなるようなお手伝いができればとスタッフ一同考えています。

浮田 恵





## 妊婦健診 携帯またはパソコン予約

当クリニックではWEB(携帯・PC)予約システムを導入しています。  
日時指定のご予約が可能です。

### 妊婦健診WEB予約受付時間

午前9:15～午後12:15 午後4:45～午後6:45

### ご来院窓口受付時間

午前8:30～午後12:30 午後4:30～午後7:00



- 受付時間以内であればWEB予約受付終了後でも来院窓口で対応させていただきますが、予約の方が多い場合は待ち時間が長くなることがあります。
- 予約の方は余裕を持ってご来院ください。

## 分娩予約

妊娠20週までに 受付で予約をして下さい。ご来院がむづかしいようでしたら一度連絡を頂けましたら適宜ご対応させていただきますので、まずはご連絡下さい。予約された方には、入院誓約書、直接支払い制度合意書をお渡しします。

## 里帰り出産を予定されている方へ

当院は里帰り出産を受付けています。妊娠20～24週頃にスクリーニング外来(ママと赤ちゃんの状態をチェックします)にて診療いたしますので、ご予約お願いいたします。もし、時間の調整ができず、受けておられなくても里帰り出産は可能ですのでご連絡下さい。当院での妊婦健診は妊娠34週頃から受けて下さい。

## 提携病院との密な連携診療

当院は、

- ・大津赤十字病院  
産婦人科、新生児科
- ・大津市民病院  
産婦人科
- ・滋賀医科大学付属病院
- ・京都大学医学部付属病院
- ・京都第一赤十字病院  
産婦人科

の病院と提携していますので、妊婦さんや赤ちゃんに何かあればすぐに連携して診察に当たりますのでご安心ください。



## パパママクラス

パパに妊婦生活を疑似体験してもらい出産するママについて学んでもらいます。

【参加費:無料】



## うきっこクラブ

当院で生まれた1ヶ月～12ヶ月の赤ちゃん和妈妈の集まりです。育児やおっぱい、離乳食についてみんなで話し合います。

【参加費:無料】



## 産科医療補償制度

分娩により重度の脳性麻痺となった児及びその家族の経済的負担を補償し、原因分析と再発防止策を講ずるための制度。当院で通院方に、登録証を発行しています(妊娠16～22週)。  
詳細は受付でお聞きください。

## 入院食(手作り)

厨房スタッフの作る心のこもった手作り料理です。旬の素材、味付け、メニュー...など、絶えず工夫し研究しています。パンも焼き立てを用意します。退院前日、当院4階のレストランでディナーをお楽しみください。



※写真は一例です

## ママのごほうびアロマトリートメント

ご分娩された方全員にボディアロマトリートメントをプレゼントしています。当院が行うアロマトリートメントはメディカルアロマセラピストが行うものです。問診表よりママの体調やアレルギーを考慮し、20種類の精油よりお一人ひとりに合わせて選び調べます。フランスの医療現場でも使われている最高品質のメディカルグレードの精油を使用しておりますので、産後の敏感な時期でも安心してトリートメントを受けていただけます。至福のひと時をお過ごしください。



## 健康保険証の確認

保険証は毎月確認することになっています。保険が使えなくなると困りますから、保険証の変更は早急に受付に連絡して下さい。

## ホームページ (<http://www.ukita.gr.jp>)

- ・トップページ(お知らせの欄、診療日程カレンダー)
- ・産科と婦人科のページ(入院、食事、各種教室、指導)(癌検診、不妊症、更年期障害)
- ・漢方治療のページ(漢方治療)
- ・各検診と予防接種のページ(健診、ブライダルチェック、予防接種)
- ・当院の施設案内、当院への交通(車、JR)

## ママクラスのご案内

場所: 当院4階 多目的ルーム

申込方法: 申込ノートでご予約お願いします。



立会分娩ご希望の方は特にご参加をお勧めします。

(申込ノートにお名前の記入をお願いします。)

ママクラスでは院内冊子の「HELLO BABY」にそって、お話をすすめていきます。

ご夫婦でのご参加も多くご主人様もお気軽にご参加ください。  
参加時には「HELLO BABY」「母子手帳」を忘れずにお持ち下さい。

外来用診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診療(午前9時～12時30分)							
産科	恵医師	恵医師	副院長	院長	副院長	副院長	－
婦人科	副院長	副院長	恵医師	恵医師	恵医師	女性医師	－
漢方	院長	院長	院長	院長	院長	院長	－
産後母子健診	－	○	－	○	－	○	－
助産師外来	○	－	○	－	○	－	－
母乳外来	○	○	○	○	○	○	○
予防接種・胎児スクリーニング・乳児健診(午後2時～4時)							
予防接種	院長	－	院長	－	院長	－	－
胎児スクリーニング	副院長	－	副院長	－	副院長	－	－
乳児健診	院長	城山医師	院長	－	院長	－	－
母乳外来	○	○	○	○	○	○	○
午後診療(午後4時30分～7時)							
産科	副院長	－	副院長	－	副院長	－	－
婦人科	院長	－	恵医師	－	恵医師/院長	－	－
漢方	院長	－	院長	－	院長	－	－

院長：浮田徹也、副院長：浮田真吾、恵医師：浮田恵、女性医師：交代

■女性医師外来：

毎日対応します。土曜日は京大病院からの女性医師が担当します。

■漢方専門医の漢方外来(月～土)：

内科、小児科、皮膚科、産婦人科、整形外科、耳鼻科、眼科など全科領域に対して、日本東洋医学会漢方専門医が診察及び東洋医学の治療をします。来院順に診察します。予約外来ではありません。9月から「漢方予約外来(午後2時～3時20分)」を始めます。

当院は、日本東洋医学会漢方専門医研修施設に指定されています。

■産後母子健診：

火曜日・木曜日・土曜日：9:00～予約制 お一人様60分 当院退院後5日目の赤ちゃん和妈妈の状態の診察と保健指導を行います。

■乳児健診：

毎週火曜日には、しろやま赤ちゃんこどもクリニック 城山医師による1ヶ月健診を行います。

毎週月 水 金曜日 は、院長による乳児健診を行います。

■胎児スクリーニング外来：

妊娠20-24週の方。月曜日 水曜日 金曜日 午後2時～4時、1人20分前後。予約制。

当院で分娩の方3000円 他院分娩の方5000円

■予防接種 ワクチン接種外来：

インフルエンザ、BCG、四種混合(DPT-IPV)、麻しん・風しん(MR)、日本脳炎、水ぼうそう、ポリオ、ロタウイルス、おたふくかぜ、Hib(インフルエンザ菌b型)、肺炎球菌ワクチン(小児用 プレベナー)(高齢者)、子宮頸癌予防ワクチン、その他

■母乳外来(電話予約制)：

退院した後のママと赤ちゃんの母乳相談や育児相談をプロの助産師がサポートします。

授乳や赤ちゃんの体重の増え方、ミルクの飲み具合等について何でもご相談下さい。

当院で出産された方 3000円 他院で出産された方 4500円

■不妊外来(月～土)：

タイミング指導やホルモン治療や漢方薬治療や精子検査を実施。人工授精も行っております。兵庫医科大学医師の不妊外来は1月1回あります。

■更年期外来(月～土)：

漢方薬やホルモン剤やプラセンタ等による総合的な診察を行います。

■日本抗加齢学会専門医のアンチエイジング外来(月～土)：

更年期障害、産後乳汁分泌不全の場合は、健康保険での保険診療。その他のアンチエイジングの場合は、自費診療となります。

プラセンタ注射、プラセンタ内服薬やドリンク剤等取り揃えております。

その他、各種プラセンタ化粧品もありますのでご相談下さい。日本抗加齢学会専門医が対応します。

■コルポスコピー検査：

子宮頸癌細胞診で問題のあった方には当院で実施します。

■助産師外来(月水金午前中)：

当院の妊婦健診のうち、妊娠35週～36週頃の妊婦健診を助産師外来とさせて頂きます。

皆さんお一人、お一人と触れ合いながら、おひとり45分程度の時間(予約制)をかけ、「自分らしい」妊娠・出産・育児を創りあげていけるよう、バースプランに沿った支援を心がけます。母乳育児にそなえておっぱいのお手入れの方法もお話します。妊婦健診補助券を利用します。(ただし、大津市以外の方は差額をお支払い頂く場合があります。)

■前・中期-ママクラス：無料(当院で分娩の方対象) 第1土曜日(10:00～12:00) 第3土曜日(13:30～15:30)

立合い分娩の方は特にご参加ください。ママクラスでは院内冊子(HELLO BABY)にそってお話します。

■後期-ママクラス：無料(当院で分娩の方対象) 第1木曜日(10:00～12:00) 第2,3,4木曜日(13:30～15:30)

立合い分娩の方は特にご参加ください。ママクラスでは院内冊子(HELLO BABY)にそってお話します。

■パパママクラス：無料(当院で分娩の方対象) 第2,4土曜日(13:30～15:30)

パパに妊婦生活を疑似体験してもらい、出産するママについて学んでもらいます。

■着帯教室：無料(当院で分娩の方対象) 第4火曜日(14:00～15:00)

腹帯の巻き方にはコツがあります。きっちりとご指導します。

■マタニティーヨガ：当院分娩の方は1,000円、他院分娩の方は1,500円 前期:第1火曜日(14:30～16:00) 後期:第3火曜日(14:30～16:00)

マタニティーヨガインストラクターによる教室です。

■マタニティーフラダンス：参加費500円 初回参加の方:第2金曜日(15:00～16:00) 2回目以降の方:第4金曜日(15:00～16:00)

マタニティーフラを通じてお腹の赤ちゃんと一緒に踊りましょう。

■うきこクラブ:当院で生まれた赤ちゃん対象 ジェアックス第1木曜日(14:00～16:00) ジェアックス第3,4木曜日(10:00～12:00)

育児・おっぱい・離乳食についてにんなで話合しましょう。1ヶ月～12ヶ月の赤ちゃん。

■ベビーマッサージ：当院で生まれた赤ちゃん対象 第2水曜日(10:00～11:30/13:00～14:30)

わらべうたベビーマッサージを通じて、ママと赤ちゃんのスキンシップを育みましょう。