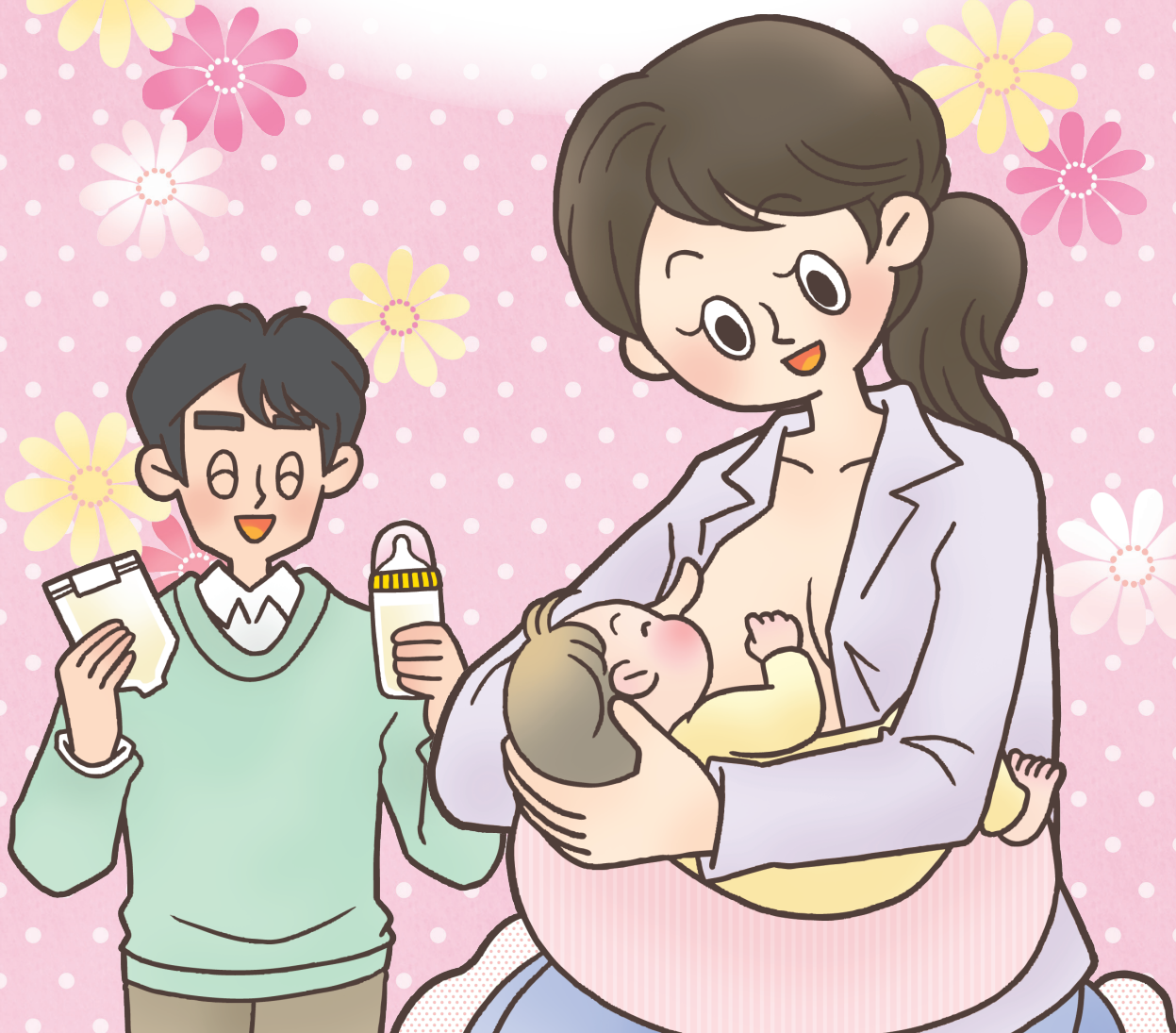


えるえる か マンガで描いた

わかりやすい

ぼ にゅう いく じ ほう ほう

母乳育児の方法



# はじめに



母乳育児とは、赤ちゃんに母乳を飲ませて育てることです。

母乳育児は、赤ちゃんにとっても、お母さんにとってもよいものです。

でも、最初は、どのように飲ませたらよいか、わからないものです。

このパンフレットでは、母乳育児ができるようになるために、知っておいてほしいことを3つに分けて伝えています。

## 母乳育児ができるようになるために

1 母乳育児がよい理由

2 母乳育児の方法

3 さく乳と保存の方法

ことばの  
説明

### さく乳

乳房から母乳を絞り出すこと

ことばの  
説明

### 保存

と取っておくこと

このパンフレットでは、できるだけわかりやすいことばや表現を使っています。  
むずかしいことばについては、説明を書いています。

わかりやすく描いたイラストとマンガを入れました。

よんでもよくわからないときは、赤ちゃんを産んだ病院の助産師や

子ども家庭センターなどの保健師からアドバイスをもらうことをおすすめします。

さくしゃだいひょう すぎうら きぬこ  
作者代表 杉浦 絹子

このパンフレットは、かがくけんきゅうひじょせいじぎょう きばんけんきゅう 科学研究費助成事業（基盤研究C21K10840）により、せいさく 制作されました。

# もくじ

## 1 母乳育児がよい理由

赤ちゃんにとってよい理由	3
お母さんにとってよい理由	3

## 2 母乳育児の方法

授乳するときの3つのポイント	4
1 授乳するタイミング	5
2 お母さんと赤ちゃんの姿勢	7
3 乳首のふくませ方	9
Q 赤ちゃんが上手に吸えているか どうかは どうしたらわかるのでしょうか？	10
Q 乳房が痛いのはなぜですか？ 痛いときは どうすれば いいですか？	11
2 げっぷの出し方	12

## 3 さく乳と保存の方法

1 さく乳の仕方	14
2 母乳の保存方法	15
どちらが正しい？ 母乳を温める方法	17

1

ぼにゆう いくじ りゆう  
母乳育児が よい理由

あか  
赤ちゃんに  
とって  
りゆう  
よい理由



ぼにゆう あか う げつかん そだ  
母乳には 赤ちゃんが 生まれてから 6か月間 育つために  
ひつよう えいよう はい  
必要な栄養が すべて 入っています。  
あか びょうき まも  
赤ちゃんを 病気から 守ることも できます。

かあ  
お母さんに  
とって  
りゆう  
よい理由

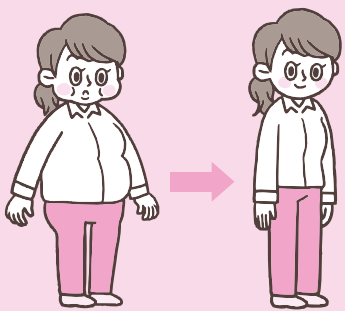
● あか みちか かん  
赤ちゃんを より身近に 感じることが できます。



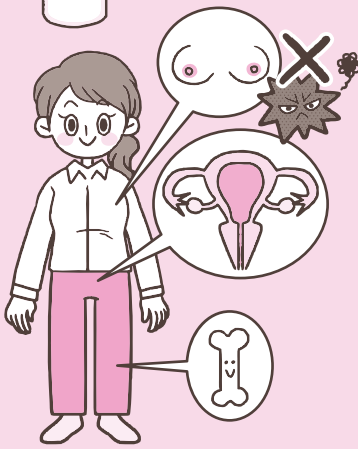
- ミルクを つく 作る て ま 手間がなく 時間が かかりません。
- ミルクを か 買う か ね 金がかかりません。



● かあ たいじゆう にんしんまえ  
お母さんの 体重を 妊娠前の  
たいじゆう 体重に もどしやすく します。



● にゆう しきゆうたい  
乳がん、子宮体がん、  
らんそう ほね よわ  
卵巣がん、骨が弱くなる  
びょうき こつ しょう  
病気 (骨そしょう症) に  
かかりにくく なります。



## 2

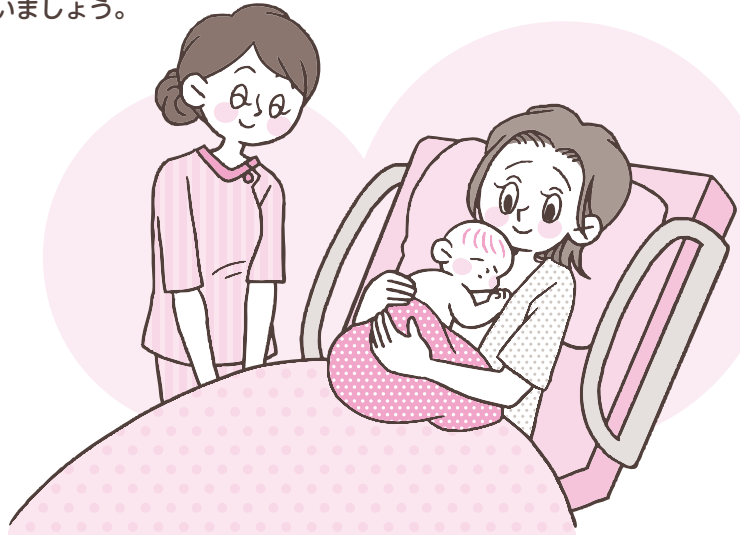
ぼにゆう いくじ ほうほう  
母乳育児の 方法

さん あと さん うえ あか  
お産をした後に お産をした ベッドの上で 赤ちゃんを だっこして  
はだ はだ あ  
肌と肌を ふれ合わせましょう。

あか かあ お つ あたた  
赤ちゃんは お母さんに だいてもらおうと、落ち着いて 温かく  
す  
過ごすことが できます。

このときに はじめての じゅにゆう 授乳を するのも よいでしょう。

じょさんし てつだ  
助産師に 手伝って もらいましょう。



## 1

じゅにゆう 授乳するときの 3つのポイント

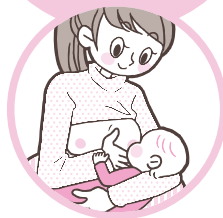
## 1

じゅにゆう  
授乳する  
タイミング



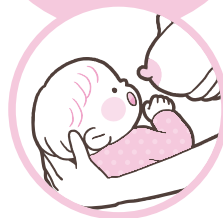
## 2

かあ  
お母さんと  
あか  
赤ちゃんの  
し せい  
姿勢



## 3

ちくび  
乳首の  
かた  
ふくませ方



くわしく み 見ていきましょう。

1

# 授乳する タイミング

赤ちゃんが おなかを すかせているときに、  
いつでも 授乳します。

赤ちゃんが 泣くまで 待たないでください。

赤ちゃんに おなかがすいたという サインが  
みられたら 授乳しましょう。

ことばの  
説明

授乳

赤ちゃんに 母乳か  
ミルクを 飲ませること

## おなかが すいたという サイン



おっぱいを 吸うように  
口を 動かす



口を 大きく 開ける



おっぱいを さがすように  
頭を 左右に 動かす



小さな声を出す



手を 口に 持っていく



指しゃぶりを する

## コラム

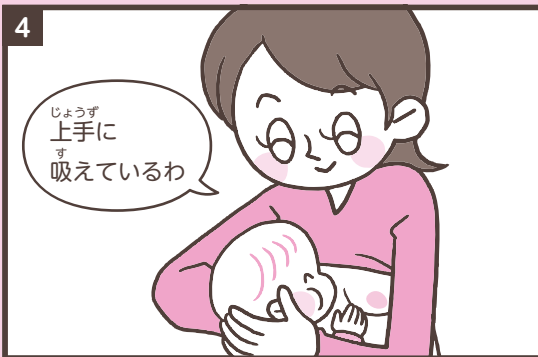
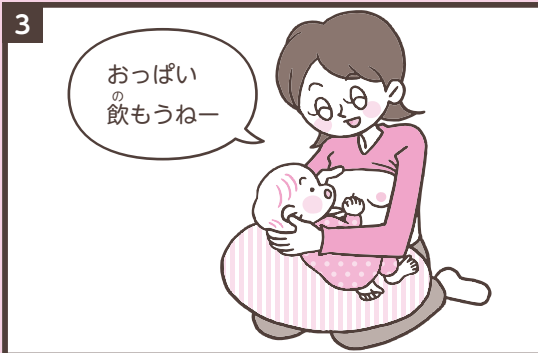
### 授乳の回数

- 授乳する回数は 赤ちゃんによっても ちがいます。
- 1回に たくさん 飲む赤ちゃん 少なく 飲む赤ちゃんが います。
- 母乳は ミルクに くらべて 消化が よいので おなかが よくすきます。生後1か月くらいまでは 1日10~12回 授乳することも 多いです。





あか  
赤ちゃんが おなかがすいて  
な はじ まえ じゅにゆう  
泣き始める 前に 授乳をします。



**×** 泣いてからでは おそいです。  
はげしく 泣いていると 舌が 上に  
む 向いてしまうので 上手に 乳首に  
す 吸いつくことが できません。



## 2 お母さんと 赤ちゃんの 姿勢

リラックスできる 場所で できるだけ 楽に 授乳できる 姿勢を とりましょう。

お母さんと 赤ちゃんの おなかが ぴったりと くっつくようにします。

クッションや まくら、 タオルなどを 使っても いいでしょう。

### お母さんが すわってする だっこの方法

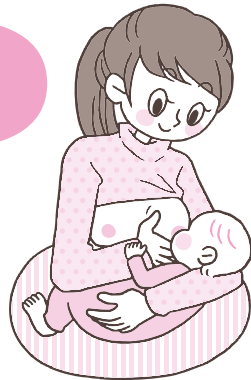
次の 5つが あります。

たてだき



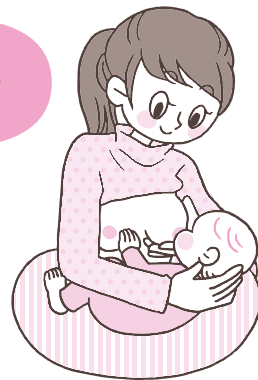
赤ちゃんが お母さんの 片方の ひざの上に またがるように すわせます。  
赤ちゃんの せなかが まっすぐ たてになるように します。

よこ 横だき



す 吸わせるのと おな がわ 同じ側の うでで 赤ちゃんの くび 首、かた、せなかを ささえます。

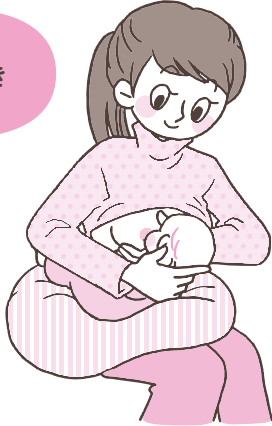
こうさ 交差だき



す 吸わせるのと 反対の うでで 赤ちゃんの くび 首、かた、せなかを ささえます。



わきだき



クッションや まくらなどを 吸わせるのと  
 同じ側に おきます。  
 その上に 赤ちゃんを あお向けに 寝かせます。  
 吸わせるのと 同じ側の 手で 首、かたを  
 ささえます。

リクライニング  
だき



お母さんは せなかを 少し後ろに  
 たおした姿勢に なります。  
 お母さんの おなかに 赤ちゃんを  
 うつぶせにして だっこします。

ポイント



どのだき方も 赤ちゃんの  
 耳と かたと こしが  
 まっすぐになるように します。



お母さんの 親指と 中指を  
 赤ちゃんの 耳の 後ろに あてて  
 頭から かたを ささえます。



赤ちゃんの 首だけを  
 ひねっては いけません。

コラム

ベッドに 寝て 授乳する方法 (そい乳)

帝王切開で お腹のきずが 痛むときや  
 お母さんの からだの 調子が 悪いときには  
 横向きに 寝た姿勢で 授乳します。  
 お母さんの 手で 赤ちゃんの 頭から  
 かたを ささえます。



### 3 ちくび 乳首の ふくませ方 かた

ちくび 乳首が あか 赤ちゃんの くち なか 口の中の おくに あるようにします。

そのためには つぎ のようにします。

1 おっぱいを ささえる側がわの 手の指は ちくび 乳首から はなれた所ところに おきます。

2 はな 鼻が ちくび 乳首の方に 向くようにします。

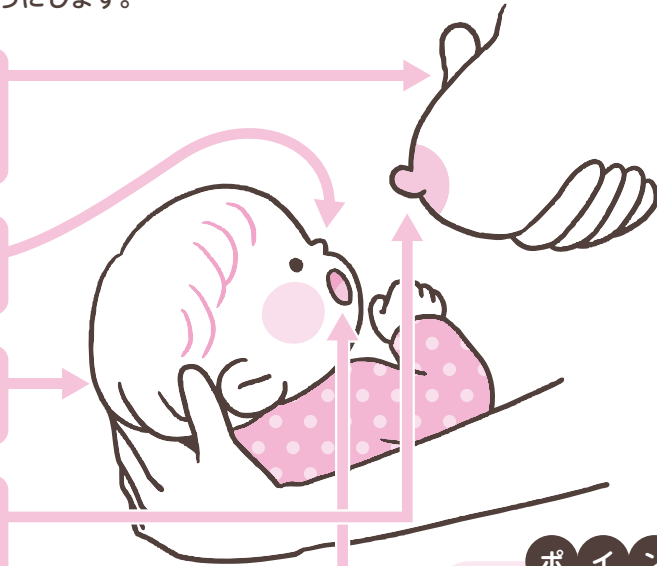
3 あたま 頭が うし 後ろに かたむく ように だっこします。

4 ちくび 乳首が はな 鼻の うえ 上の方に 向くようにします。

5 おお 大きく くち 口を あ 開けるのを ま 待ちます。

6 うわ 上くちびるに ちくび 乳首を ちょっとだけ ふれさせると くち 口を あ 開けます。

7 すばやく おっぱいに ひきよせて した 舌の上に ちくび 乳首を のせます。



#### ポイント



はな 鼻が おっぱいに ぴったりと くっついていると いき 息が しにくいです。



そんなときは はな 鼻を うえ 上のほうに 向けるように かた 肩から せなかを ひ もっと引きよせます。



あか 赤ちゃんが じょうず 上手に すす 吸えているか どうかは どうしたら わかるのでしょうか？



あか 赤ちゃんは の はじ はや 速いリズムで すす 吸います。  
 ぼにゅう 母乳が ではじ 出始めると ゆっくりとした リズムで すす 吸います。

**〇 よい 深く くわえる**

ときどき きゅう 休けいを しながら すす 吸います。



した 下あごが うもれています。でも にゅうぼう 乳房の 形によって うもれない 人もいます。

した 下あごは おっぱいについています。

ほおは ふっくらと まる 丸くなっています。

ゴックンと の 飲みこむときには した 下あごが 下がります。

**✕ わる 悪い 浅く くわえる**

ずっと はや 速いリズムで すす 吸ってはいけません。



した 下あごが おっぱいからはなれてはいけません。

なんと 何度も おっぱいからはずれて しまっは いけません。

ほおは くぼんでいてはいけません。

あか 赤ちゃんが くち おお 口を大きく あ 開けないうちに ちくび す 乳首を 吸わせようとすると、ちくび さき 乳首の 先だけを すす 吸って しまいます。



そうすると ぼにゅう 母乳を たくさん の 飲むことが できません。お母さんは ちくび さき 乳首の先が 切れたり みず 水ぶくれが できたりします。いた 痛いと感じるかもしれません。

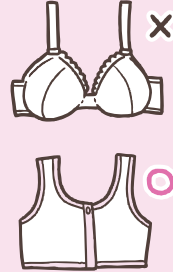




にゅうぼう いた 乳房が 痛いのは なぜですか？ いた 痛いときは どうすれば いいですか？

**A** けつえき 血液が にゅうぼう 乳房に あつ 集まっています

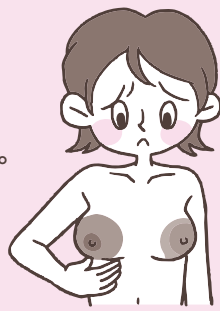
- 授乳を始めて 2～3日目ごろに 乳房の わきのあたりが あつかったり 痛いことがあります。
- 母乳をつくるために 血液が 乳房に 集まって 来ているためです。



- ブラジャーは ワイヤーのない ゆるめのものに しましょう。ブラジャーが きつすぎると 血液のめぐりが 悪くなってしまいます。

**A** ぼにゅう 母乳が たまっています

- 母乳が たくさん 出るようになってから 乳房全体が とても 痛くなること があります。乳房全体が 赤くなっているときは 乳腺炎かもしれません。



- 乳腺炎は、乳房の中に 母乳が たまることで 起こります。乳腺炎に ならないように するには 母乳が たまらないように することが 大切です。赤ちゃんが ほしがるときには いつでも 授乳しましょう。



たまった <sup>ほにゅう なか</sup> 母乳の中で ばいきんが  
 増えてしまうことも あります。

ばいきんは <sup>ちくび さき</sup> 乳首の 先の きずから  
 はい 入ります。

<sup>ちくび</sup> 乳首に きずが できないように  
<sup>ふか す</sup> 深く 吸わせることが <sup>たいせつ</sup> 大切です。

### ポイント

<sup>ちくび</sup> 乳首を はなすときには <sup>あら</sup> きれいに 洗った <sup>ゆび</sup> 指を  
<sup>あか</sup> 赤ちゃんの <sup>くち</sup> 口のはしから <sup>い</sup> 入れます。



## 2 げっぷの <sup>だ</sup> <sup>かた</sup> 出し方

<sup>あか</sup> 赤ちゃんは <sup>ちち</sup> お乳を <sup>の</sup> 飲むとき <sup>いっしょに</sup> 一緒に <sup>くうき</sup> 空気も <sup>の</sup> 飲みこみます。  
<sup>じゅにゆう</sup> 授乳の <sup>あと</sup> 後には <sup>かなら</sup> 必ず <sup>だ</sup> げっぷを 出して <sup>あげましょ</sup>う。

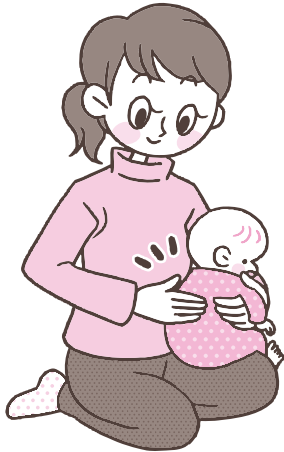


げっぷを <sup>だ</sup> 出してから <sup>じゅにゆう</sup> 授乳を <sup>はじ</sup> 始めましょう。

## げっぷを 出す方法

赤ちゃんを 次のような 姿勢にして  
せなかを 下から 上にさするか トントンと 軽くたたくと げっぷを します。

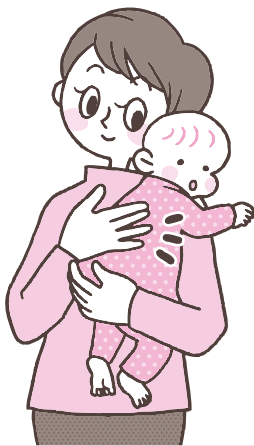
次の 3つが あります。



ひざの上で たてだきにして  
赤ちゃんの からだを 横に 向けて  
おこなう 方法



ひざの上で たてだきにして  
おこなう 方法



赤ちゃんの 頭を かたに  
もたれかけさせる 方法

### ポイント

5～6分 おこなっても  
げっぷが 出ないときは  
赤ちゃんを 横に 向けて  
寝かせましょう。



# 3

## にゅう さく乳と ほぞん 保存の ほうほう 方法

つぎ 次のようなときに にゅう さく乳を します。

ことばの せつめい 説明

にゅう さく乳 にゅうぼう 乳房から ぼにゅう 母乳を しぼりだすこと



### 1 にゅう さく乳の しかた 仕方

て 手で しぼる方法と ほうほう ポンプで しぼる方法が あります。

#### て ほうほう 手で しぼる方法

1 しょうどく 消毒した にゅう ほ乳びんか カップを じゅんびします。

2 おやゆび 親指と ひとさ 人差し指を ちくび 乳首の まわりの にゅうりん 乳輪の はしに お 置きます。

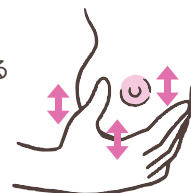
3 おやゆび 親指と ひとさ 人差し指を おして はなしてを くりかえ くり返します。

4 ぼにゅう で 母乳が 出てきたら にゅう ほ乳びんか カップで う 受けます。

5 おやゆび 親指と ひとさ 人差し指の いち 位置を か 変えて いろんな ほうこう 方向から しぼります。

6 ぼにゅう で 母乳の出が 少なくなったら もう片方の にゅうぼう 乳房に かたほう 変えてください。

ときどき て 手のひらで にゅうぼうぜんたい 乳房全体を した 下から ささえて しょうげ 上下に うご 動かすと ぼにゅう で 母乳が 出やすくなる でしょう。



## ポンプで しぼる方法 ほうほう

て 手で しぼるのが たいへん 大変なときには りよう 利用しても よいでしょう。

でんどうしき 電動式のもの と しゅどうしき 手動式のもの が あります。

### でんどうしき 電動式

**よいところ**：手が つか つかれない

**わるいところ**：ねだんが たか 高い

おお 大きな おと 音がする  
ぶひん 部品が おほ 多い



### しゅどうしき 手動式

**よいところ**：ねだんが やす 安い

**わるいところ**：手が つか つかれる



## ポイント

ぼにゅう 母乳が ついたものは まいかい 毎回 かなら 必ず  
あら 洗った後に あつ 消毒して つか 使います。



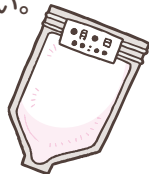
## 2 母乳の ほぞん 保存方法 ほうほう

### れいとう 冷凍するとき

しぼった ぼにゅう 母乳は すぐ すぐ

ぼにゅう 母乳保存用パックに

い 入れてください。



れいとう 冷凍すれば げつかん 3か月間

ほぞん 保存できます。

### れいぞう 冷蔵するとき

にゅう 母乳びんか ぼにゅう 母乳保存用パックに

い 入れてください。

こお 凍らせないで れいぞうこ 冷蔵庫で ほぞん 保存するときは

みつか 3日以内に い しまししょう。

れいぞうこ 冷蔵庫の あ ドアを あ 開けることが

おほ 多いときと なつ 夏は じかん 24時間 (1日) い 以内に

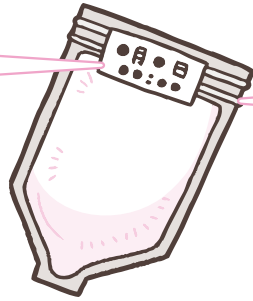
い しまししょう。





ぼにゅう ほぞん よう      つか かた  
母乳保存用パックの      使い方

しぼった <sup>つきひ</sup> 月日と <sup>じこく</sup> 時刻を  
か  
書いて おきます。



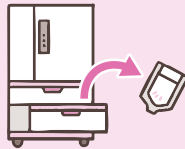
くうき を ぬいて  
ふう  
封をします。

れいとう      ぼにゅう      ほうほう  
冷凍した      母乳を      とかす      方法

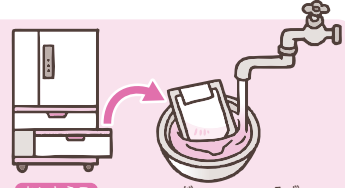
つぎ      ほうほう  
次の      方法が      あります。



れいとうこ      れいぞうこ  
冷凍庫      から      冷蔵庫に  
うつしておく。



れいとうこ      だ  
冷凍庫      から      出して  
お  
置いておく。



れいとうこ      だ      みず  
冷凍庫      から      出して      水が  
ぬるま湯に      つける。

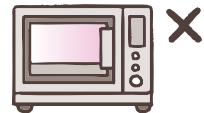
✕ さわって あついと <sup>かん</sup> 感じる <sup>ゆ</sup> お湯で      とかしてはいけません。



✕ <sup>ぼにゅう</sup> 母乳や <sup>でんし</sup> ミルクを <sup>あた</sup> 電子レンジで      温めては      いけません。

<sup>あか</sup> 赤ちゃんの <sup>くち なか</sup> 口の中が      やけどしてしまいます。

<sup>ぼにゅう</sup> 母乳に入っている <sup>まも</sup> からだを守る <sup>せいぶん</sup> 成分が      こわれてしまいます。



あまった <sup>ぼにゅう</sup> 母乳は      すてましょう。



とかした <sup>ぼにゅう</sup> 母乳を <sup>れいぞうこ</sup> 冷蔵庫で <sup>ほかん</sup> 保管するなら  
24時間 (1日) 以内に <sup>じかん</sup> 飲みませしょう。  
もう一度 <sup>いちど</sup> 冷凍しては <sup>れいとう</sup> いけません。

どちらが <sup>ただ</sup>正しい？

ほにゅう  
母乳を  
あたた  
温める  
ほうほう  
方法

くち うご  
口を 動かしているから  
おなかが すいたんだな

れいどう ほにゅう  
冷凍していた 母乳、  
れいぞうこ い  
冷蔵庫に 入れておいたんだ！

1

2

れいぞうこ  
冷蔵庫で ちゃんと  
とけたな！

これを  
にゅう  
母乳びんに 入れて…

3

これ、  
あたた  
温めなきゃな。

えーと…

ゆ  
ぬるま湯で あたた  
温めると、

でんし  
電子レンジで あたた  
温めると、



4

ゆ  
ぬるま湯に つけて  
あたた  
温めよう！

でんし  
電子レンジで  
あたた  
温めよう！

5

おいしいねー

5

え!?  
あつかった!?



さらに、

さま つた  
様に お伝えすること



A large rectangular area with a pink border and horizontal dotted lines for writing.



えるえる か  
LLマンガで描いた  
わかりやすい 母乳育児の 方法

本冊子は JSPS 科研費 21K10840 の助成を受けて制作されました。

ねん がつ にち ほんこう  
2024 年 3 月 31 日 発行

ちよさく へんしゅう  
著作・編集

すぎうら きぬこ  
杉浦 絹子

西南女学院大学 助産別科  
E-mail : sugiura@seinan-jo.ac.jp TEL : 093-583-5687

へんしゅう  
編集

ふじさわ かずこ  
藤澤 和子  
びわこ学院大学 教育福祉学部

こうせい さくが  
構成・作画・デザイン

すずき ちとみ  
鈴木 素美

せいさく  
制作

きょうと せいか だいがく きょうと こくさい じぎょう すいしんしつ  
京都精華大学 (京都国際マンガミュージアム) 事業推進室

本冊子のPDFファイルデータを  
公開しています。  
[https://researchmap.jp/  
read0123877/published\\_works](https://researchmap.jp/read0123877/published_works)



※本書を無断で複写・複製・転載することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。ただし、保健・医療・福祉・教育現場における知識普及の公益目的その他非営利の目的に限り、出典を明記の上、本書の一部あるいは全部を複写・複製して使用することができます。

© Sugiura K, Fujisawa K, Suzuki M

