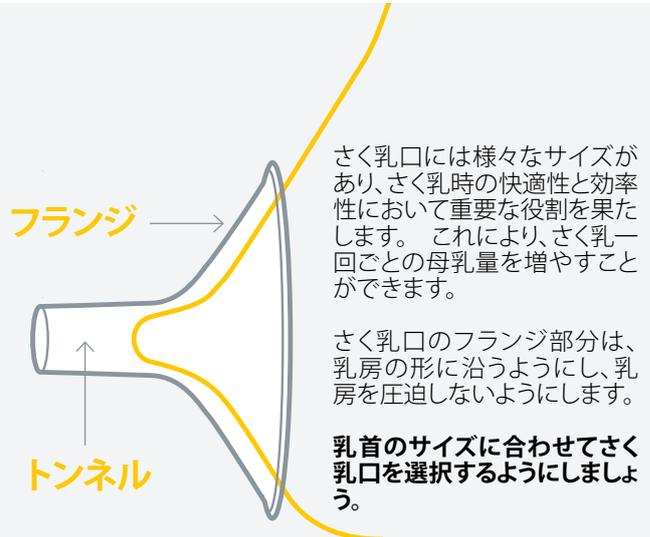
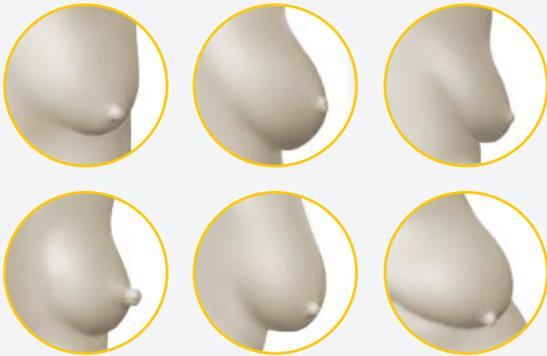


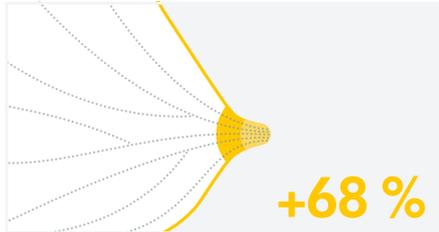
なぜ適切なさく乳口を選ぶことが大切なのでしょうか

乳房の構造を理解しましょう

乳房には様々な大きさや形があり、授乳期間中に変化していくこともあります¹。乳房の大きさと乳首の大きさは必ず一致するわけではありません。乳首の大きさもそれぞれ異なります。



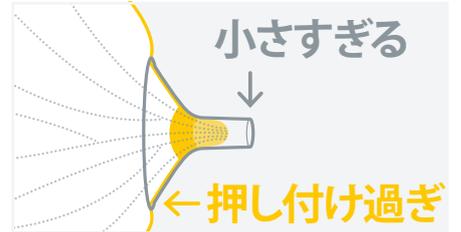
さく乳時、乳房ではこんなことが起きています



射乳反射時、乳管は 68% 大きくなります²。これは乳首に向かうすべての母乳の流れをスムーズに行うためです。



乳首の直径は一時的に 2~3 mm 大きくなります³。そのため、さく乳口のトンネルは乳首のサイズよりもやや大きめである必要があります。



乳管は肌の表面近くにあり、さく乳口を乳房に押し付け過ぎたり、トンネルが小さすぎるものを使用すると、母乳の流れを妨げる可能性があります⁴。

「快適さ」もさく乳に影響します

ストレスや不快感は、母乳を出すのに不可欠なホルモンであるオキシトシンの分泌を妨げる可能性があります⁵。効率的なさく乳に関するヒントをご参照ください。

1.



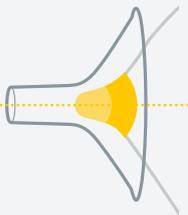
正しくフィットするさく乳口を使用することは、お母さまがさく乳中にリラックスして心地よく感じるために大切なことであり、母乳の流れを促します⁶。

2.



さく乳は痛みを伴うものではありません。さく乳フェーズでは、短時間でより多くの母乳をさく乳するためにも、快適と感じる範囲で一番強い圧に調節することが大切です⁷。

3.



トンネルの真ん中に乳首がくるように合わせ、さく乳中に乳首が自由に動くようにしましょう。動きが制限されるようであれば、別のサイズのさく乳口を選んでください。

4.

クローズドシステムとも呼ばれるオーバーフロー防止機能のあるさく乳器を選択することで、快適な体勢をとることができます。



さく乳口のフィッティングガイドは www.medela.jp/fittingguide を、詳細は www.medela.jp をご覧ください。

参考文献: 1. Cox DB et al. Exp Physiol. 1999;84:421-434. 2. Ramsay DT et al. Pediatrics. 2004;113:361-367. 3. Geddes DT et al. Early Hum Develop. 2008 Jul 1;84:471-477. 4. Geddes, DT. J Midwifery Womens Health. 2007;52:556-563. 5. Newton M, Newton NR. J Pediatr. 1948;33:698-704. 6. Jones E, Hillon S. J Neonatal Nurs. 2009;15:14-17. 7. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.