

搾乳量の最適化

十分な母乳量を得るためには、適切に母乳分泌を開始し、確立し、そして維持することが必要です。母乳量は分泌開始から1ヶ月間にわたって増えていきます¹。

本資料では、母乳の分泌開始後に、搾乳器を使用して母乳の分泌の確立、維持をされているお母様を対象とした情報を掲載しています。



2-Phase Expression (2 フェーズ搾乳)

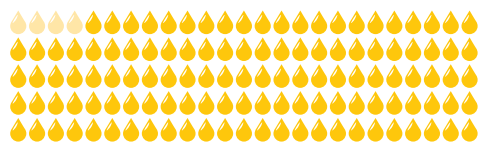
2-Phase Expression (2 フェーズ搾乳) 技術は、直接授乳における赤ちゃんの自然な飲み方を再現しています。

刺激フェーズ

赤ちゃんは乳房をくわえると、まず早いリズムで吸啜し、母乳の流れを促します。1分当たり100回以上のリズムを用いた刺激フェーズはこの動きを再現しています^{3,4}。

搾乳フェーズ

母乳が射出されると、赤ちゃんは母乳を飲みとるためにゆっくりとしたリズムで吸啜をします²。その吸啜のパターンを再現したのが、搾乳フェーズです。射乳反射が起きた後は、搾乳フェーズに切り替え1分当たり60回までのゆっくりとしたリズムで搾乳し、母乳の更なる射出を促進します^{4,5}。



最初の射乳反射が起きる前に搾乳できる母乳量は、全体量の3.9%だけです。残りの96.1%は射乳反射によりはじめて射出されます⁶。

- 3.9% 刺激フェーズで搾乳される母乳量
- 96.1% 搾乳フェーズで搾乳される母乳量

2-14

15分間で起こる射乳反射の数

お母様によっては、他のお母様と比べ、より長く搾乳する必要があります。これには射乳反射の数に関係しており、射乳反射は母乳が射出する頻度や、時間を左右するのです⁷。

~15

分

搾乳は時間を定めて行うよりも、全体的に乳房が柔らかくなって乳房が空になった感触があり、母乳の流れが止まるまで続けます。



ダブルポンプ (両胸同時搾乳)

2-Phase Expression (2 フェーズ搾乳) 技術を使用してダブルポンプ (両胸同時搾乳) を行うと、多くのメリットが得られます。

+1

射乳反射の数の増加

射乳反射の数が増え、それにより搾乳できる母乳量も増加します。シングルポンプの平均値が3.4回であるのに対し、ダブルポンプの場合は、4.4回でした⁸。

18%

母乳量の増加

ダブルポンプの場合は片胸ずつ搾乳するシングルポンプと比べ搾乳ができる母乳量は平均18%増加します⁹。

8.3%

脂肪分の増加

よりエネルギー含量の高い母乳が得られます。シングルポンプでは搾乳した母乳中の脂肪分が7.3%であったのに対し、ダブルポンプでは8.3%でした⁸。

2時間

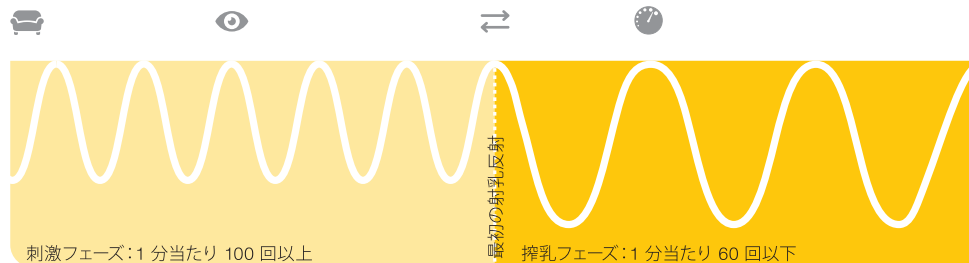
搾乳時間の短縮

1日に8回搾乳を行う場合、ダブルポンプは、シングルポンプと比べて1日当たりの最大2時間まで時間を短縮できます。



搾乳のヒントとコツ

搾乳を快適に、また効率的に行うヒントをご紹介します。



リラックス

リラックスして母乳の射出を促しましょう。ストレスやアドレナリンは、射乳反射を促すカギとなるオキシトシンというホルモンを抑制します⁹。



切り替え

最初の射乳反射が起きたらすぐに搾乳フェーズに切り替えることが重要です。最初の射乳反射で射出される母乳量は最大で全体の36%になります⁷。



観察

最初の射乳反射に気付かないお母様も多くいらっしゃるので、搾乳中、しっかりと観察しておくことが大切です。母乳が射出されたら、射乳反射が起きたと言えます³。



調節

短時間でより多くの母乳を搾乳するために、搾乳フェーズでは、快適と感じる範囲で、最大の吸引圧で搾乳できるように調節しましょう⁶。

参考文献

1 Kent, J.C. et al. J Hum Lact 19, 179-186 (2003).
2 Kent, J.C. et al. Pediatrics 117, e987-e995 (2006).
3 Kent, J.C. et al. Breastfeed Med 3, 11-19 (2008).

4 Meier, P.P. et al. Breastfeed Med 3, 141-150 (2008).
5 Mitoulas, L. et al. J Hum Lact 18, 353-360 (2002).
6 Mizuno, K. et al. Pediatr Res 59, 728-731 (2006).

7 Newton, M. et al. J Pediatr 33, 698-704 (1948).
8 Prime, D.K. et al. Breastfeed Med 6, 183 (2011).
9 Prime, D.K. et al. Breastfeed Med 7, 442-447 (2012).