



♡ 赤ちゃんにやさしい病院として ♡

BFH(Baby Friendly Hospital)  
赤ちゃんにやさしい病院

岩手県立磐井病院  
母乳育児推進委員会  
委員長 天沼 史孝

## ✿ 母乳の出るしくみ ✿

母乳の出るしくみを知っていますか？

母乳は赤ちゃんがお母さんの乳首を吸う刺激がお母さんの脳に伝わり、ホルモンが分泌されて母乳を作り始めます。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、母乳分泌のサイクルが働きだします。授乳して何回もおっぱいを吸わせることで母乳分泌が促されます。

※プロラクチン:母乳を作るホルモン  
オキシトシン:母乳を出すホルモン



オキシトシンは「愛情ホルモン」ともいわれ、赤ちゃんの泣き声やスキンシップでも分泌されます。ママの幸福感を高めると同時に、子宮収縮を促して体の回復も助けます。

## 母乳とストレス

ストレスや疲労はオキシトシンの分泌を低下させ、母乳の量が減ったり、母乳の質に影響を与えてしまいます。

出産後は周りの協力が重要です！

お母さんがゆとりを持って赤ちゃんと向き合える環境を整えてあげましょう。

