

## ダウン症のある赤ちゃんの母乳育児について

赤ちゃんの誕生、おめでとうございます。母乳で育てると決心されたことは、とても素晴らしいことです。母乳はお母さんから赤ちゃんへの特別な贈り物です。もちろん、様々な治療のため、母乳育児ができないこともあります。まずは、それを優先してください。

### 母乳育児の基本

すべての赤ちゃんは、お母さんから母乳をもらうことで恩恵を受けます。

- 目や脳の発達を促します。
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクを下げることができます。
- 口と舌の協調性を高め、発語技術を助けます。
- 赤ちゃんとの特別な絆を築くことができます。

さらにダウン症のある赤ちゃんにとっては、特別な利点があります。

- ダウン症のある赤ちゃんは、感染症にかかるリスクが高くなります。母乳を通じて赤ちゃんに行きわたるお母さんの抗体で、感染症から赤ちゃんを守ることができます。
- 母乳は非常に消化しやすいので、ダウン症に関連した消化器の問題を抱えている赤ちゃんの胃腸に負担をかけません。
- 母乳育児中のスキンシップ（肌と肌の触れ合い）は、筋肉の緊張が低いダウン症の赤ちゃんにとって良い刺激となります。

### 母乳育児の始め方

うまく母乳育児ができるようになるまでには少し時間と慣れが必要かもしれません。母乳育児を成功させるためのよいスタートを切りましょう。

- 生まれてからできるだけ早く母乳育児を始めてみましょう。
- できるだけ赤ちゃんの肌と自分の肌を触れ合わせましょう（スキンシップをしましょう）。赤ちゃんに触れることで、お母さんの母乳を作るホルモンの分泌が増します。また、スキンシップをとることで赤ちゃんがおっぱいを欲しがったり、くわえ始めたりします。
- 夜中の授乳も含め、一日に8～12回、こまめに授乳しましょう。
- 授乳を始める前に、お母さん自身にとって快適な環境を整えましょう。
- 赤ちゃんの体とあごをしっかり支えるような姿勢にします。これは、特に筋緊張が低い赤ちゃんに有効です。病院では、この姿勢を教えてください。
- どこに行けばサポートが受けられるかを知っておきましょう。

### 赤ちゃんが十分な母乳を飲んでいるかの目安

以下のことに気をつければ、赤ちゃんが十分な母乳を飲んでいるかどうかを確認できます。

- 赤ちゃんは一日に8～12回母乳を飲んでいますか。
- 母乳育児を開始して1週間後、おしっこを一日6～8回、黄色く柔らかいうんちを3回程度していますか。
- 定期的な健診で体重増加の確認ができていますか。

## 母乳育児での工夫

ダウン症のある赤ちゃんは、母乳育児に影響するかもしれない課題がありますが、たくさんの工夫をすることができます。

### 筋肉の緊張が低い

赤ちゃんは、筋緊張が低い、あるいは筋肉が弱いことがあります。特に、舌や唇はそうです。母乳を与えている間、次の工夫ができます。

- 赤ちゃんの体とあごをしっかり支えてあげましょう。
- 赤ちゃんの頭の付け根を手で支えてあげましょう。ただ、後頭部に力を入れすぎて支えると赤ちゃんがうまく乳首に吸い付くことができなくなります。

### 眠くなる

赤ちゃんが眠くなり、哺乳パターンに影響を与えることがあります。すぐ眠くなってしまう赤ちゃんは、母乳が十分に飲めないことがあります。特に、飲み始めてから10分くらいして出てくる母乳（後乳）が足りなくなることがあります。後乳は、脂肪分とカロリーが豊富に含まれており、赤ちゃんの成長を助けます。次の工夫ができます。

- 部屋の照明を落として、赤ちゃんが光に目をつぶってしまわないようにします。
- 湿った布で赤ちゃんの顔をふいてみてください。
- 授乳中は、赤ちゃんをやさしく撫でたり、話しかけてください。
- 授乳中は乳房を圧迫し、マッサージしましょう。母乳が出やすくなり、赤ちゃんが母乳に気を向けるようになります。

### 舌の突出

舌が突出していて、乳首を押してしまうことがあります。このような赤ちゃんの授乳を助けるために 次のことを試してみてください。

- 赤ちゃんが舌を前に出して下にさがり、（あくびのように）大きく開くの待ちます。
- 赤ちゃんのあごをやさしく押さえます。あごを開くことで、舌が前に出やすくなります。
- 舌を下げる状態にする方法を教えます。人差し指を舌の中央にあてます。押して、そっと指を引き抜きます。
- お母さんの指を吸わせる練習をすることで、赤ちゃんは、噛むのではなく、リズムカルな吸啜（きゅうてつ）を習得することができます。

## もし母乳育児ができない場合はどうしたらよいですか？

出産後の入院中、母乳がうまく飲めない赤ちゃんもいるかもしれません。医療スタッフは、赤ちゃんが成長と発達に必要な栄養を摂取できるよう、個別に方針をたてます。

退院後も小児科医の指導をうけながら赤ちゃんへの栄養を管理します。この間は、母乳をだし、維持することが大切です。通常赤ちゃんが母乳をよく飲む程、母乳の出る量は増えていきます。母乳を飲まない場合は、医療スタッフがさく乳の仕方を指導します。母乳を直接うまく飲めない赤ちゃんもありますが、搾乳による母乳を与えることでも赤ちゃんは素晴らしい恩恵を受けます。

## サポート

出産後の入院中、医療スタッフは母乳育児をサポートします。多くの支援とサポートがあればあるほど、母乳育児をすすめやすくなります。小児科医に、母乳育児を手助けしてくれるスタッフがいるかどうかを確認することも大切です。また、病院で地域での利用可能な支援を尋ねることも大切です。

推奨している参考本：Breastfeeding and Down Syndrome, 編集者 Ella Gray Cullen (2021), [downsyndromepregnancy.org/book/breastfeeding-and-down-syndrome/](https://downsyndromepregnancy.org/book/breastfeeding-and-down-syndrome/)



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com