

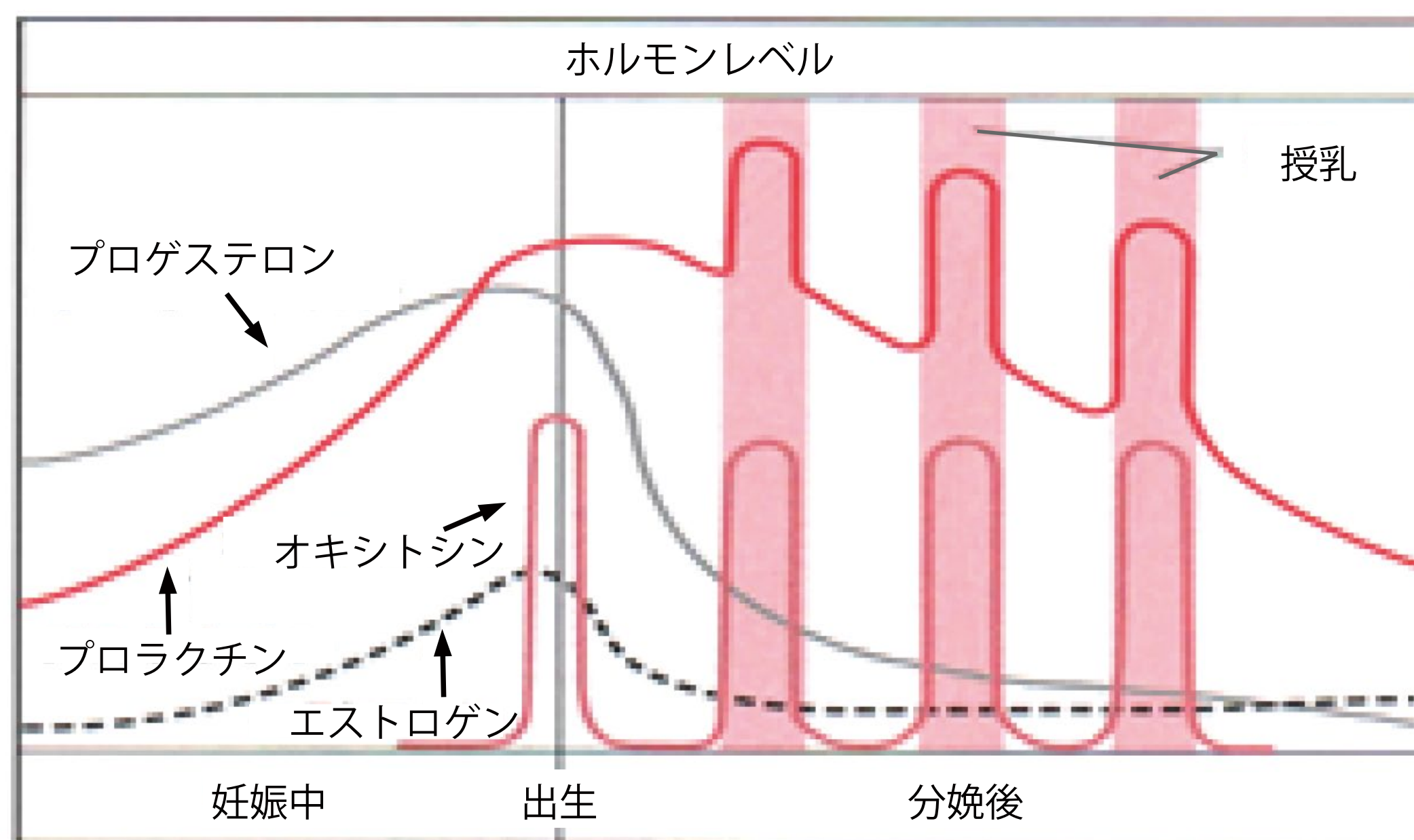
おっぱいの出るしくみ

ホルモンのしくみ

妊娠中のホルモンは、
プロラクチンにブレーキをかけています。
(プロラクチンは、いわゆるおっぱいホルモン
です)

右のグラフを見ると、プロゲステロンと
プロラクチンが妊娠中に高分泌となっています。
このプロゲステロンというのが、おっぱいが
出るのを抑える作用があるのです。
だから、妊娠中は乳房が大きくなって、
まだ母乳が出ないのです。

乳房の解剖

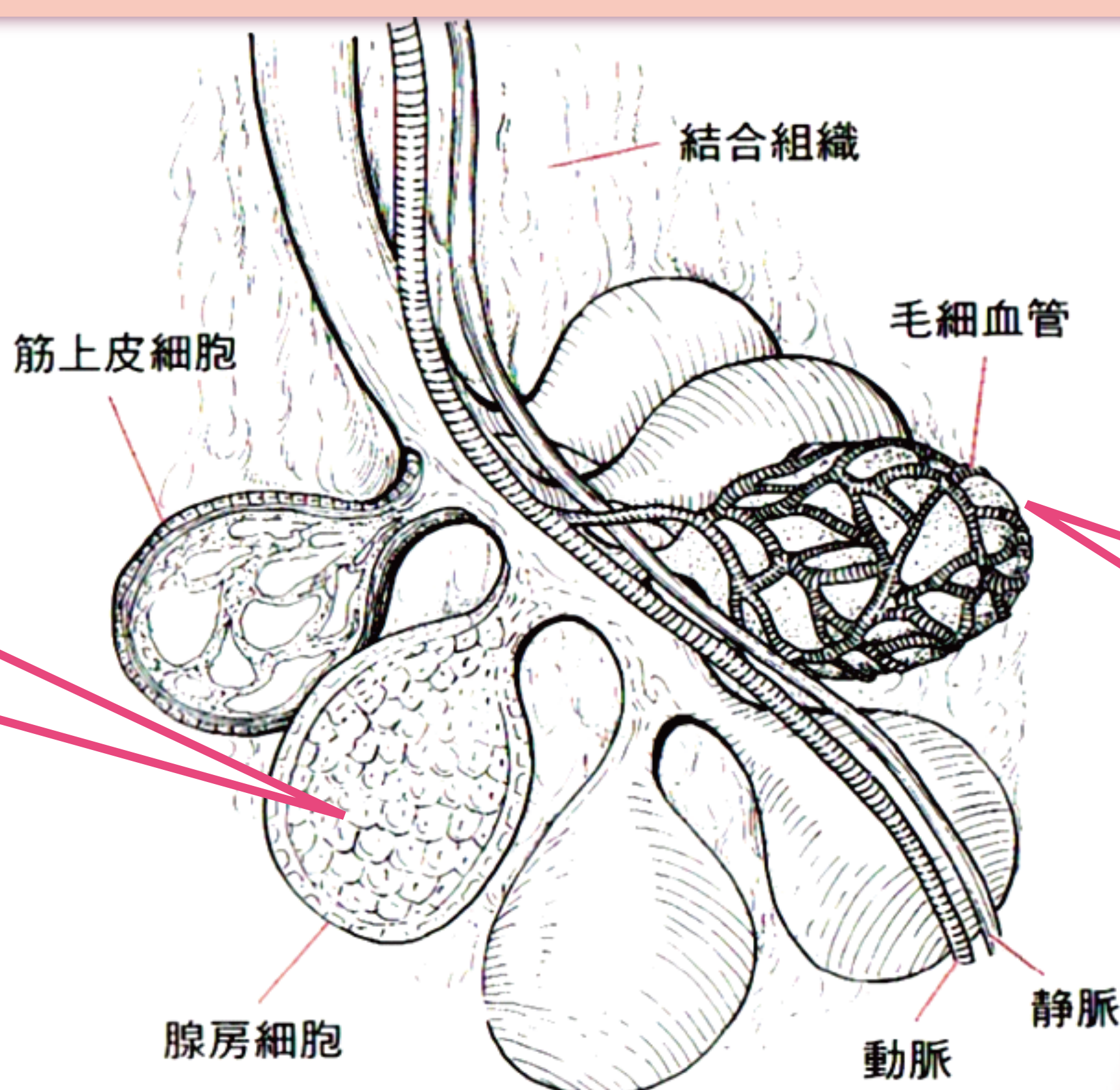


図：妊娠中のホルモンレベルと授乳
(Neville MC, et al. eds: Lactation: Physiology, Nutrition, and Breast-Feeding, Plenum Press, 1983, p 107. より引用)

おっぱいは、
2つのしくみ
(**ホルモン**のしくみと
乳腺細胞のしくみ)が
絡まって分泌します。

乳腺細胞のしくみ

1層の腺房細胞に囲まれた
球状構造物です。
(ぶどうのイメージ)



血液から細胞を通して
おっぱいになります。
(暖かい体が大切)

※図は、最小単位の、腺房です。
この腺房が、10～100個で小葉となり、
小葉が、20～40個で、乳腺葉となり……。
つまり、目に見えない大きさの
ブドウみたいな構造物がたくさんあるのです。

プロラクチンは、分娩直前がピークとなり、出産後は下がるとうします。
高値キープには、3時間間隔で赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらう必要があります、
そうして血中濃度を上げなければ出なくなってしまいます。

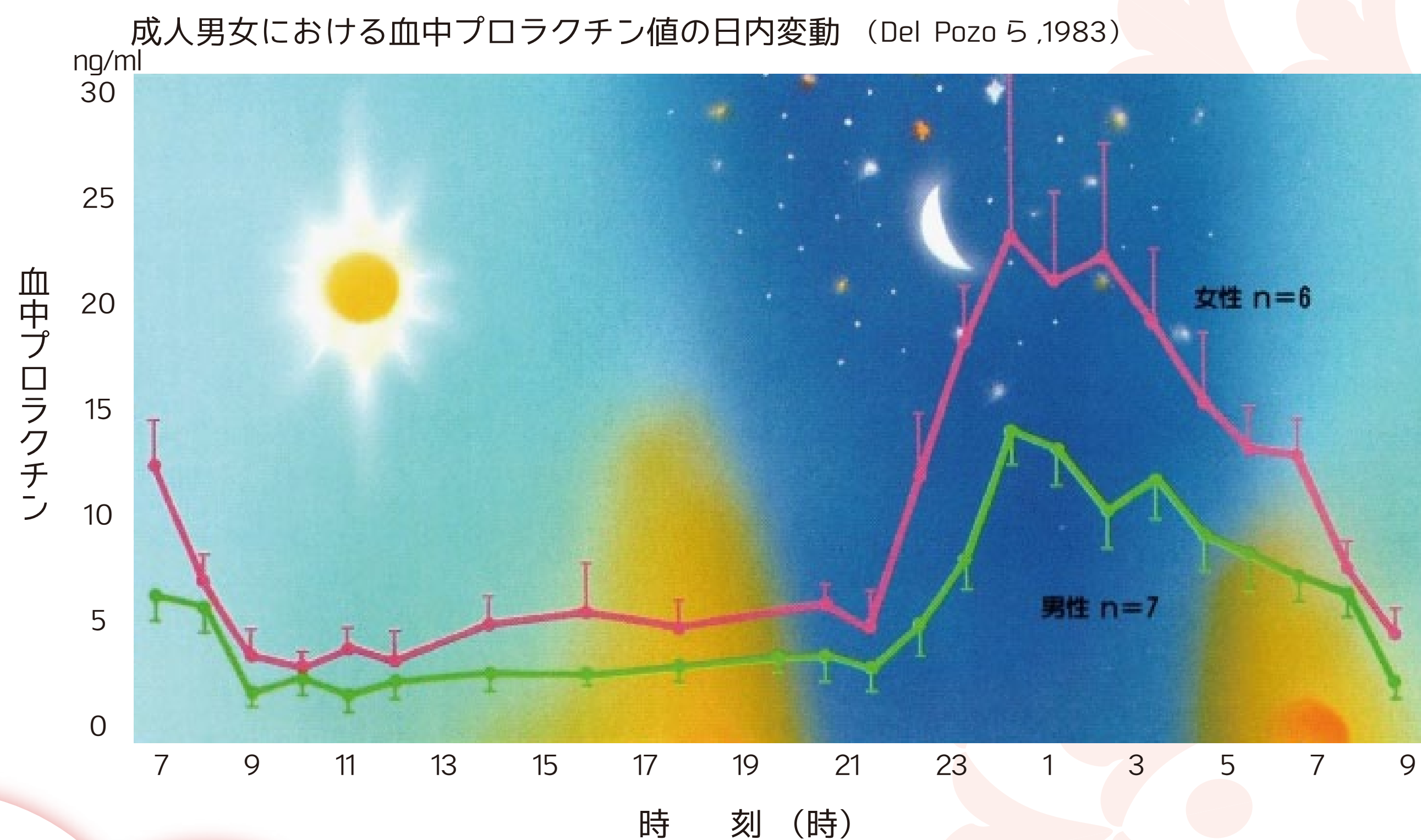
しかし、夜になるとプロラクチンは高分泌されるので、夜に授乳をすると、
高値をキープしてをおっぱいの分泌を促すことができます。
だから、1日8回以上の授乳が必須になるのです。

良く出ている場合は、たまに夜吸わせなかったりすると、詰まる原因になる
ことも。。

上の図のブドウの皮の中におっぱいがいっぱい溜まりすぎると、分泌抑制が
かかりおっぱいの出が悪くなるのです。
なので、できるだけ3時間以内で吸わせる必要があるんです。

たくさんおっぱいを吸わせてホルモン値をキープすることと、
おっぱいを溜め込みすぎないことが大切になります。

軌道にのるまでが
大変ですね。
足りないから泣くし、
分からないから
不安だし。



そんなときには、
あいあい助産院に
相談に来て
くださいね！

