

知っておきたい！

母乳が出るしくみ

母乳は、妊娠中からの準備と産後の体の変化、そして赤ちゃんとのコミュニケーションによって作られています



1

妊娠中

おっぱいの準備期間

妊娠初期からママの体の中ではおっぱいを作る準備が始まっています。

妊娠中期～後期には、母乳を作れる状態になりますが、妊娠を維持するホルモンがブレーキをかけているため、母乳はたくさん出ません。



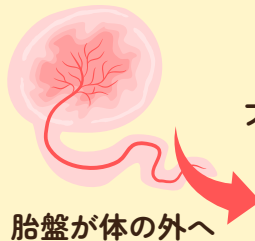
ブレーキ！

2

出産

生産スイッチオン！

出産して胎盤が体の外に出ると、ブレーキが外れ、一気におっぱいを作るモードへと切り替わります。産後できるだけ早く、こまめに授乳や搾乳をすることで、さらにスイッチが入ります。



ブレーキOFF！

胎盤が体の外へ

初乳（産後2日頃まで）

：免疫物質（免疫グロブリン、ラクトフェリンなど）や抗酸化成分（ビタミンA・Eなど）が豊富に含まれ、生まれたばかりの赤ちゃんを感染症から守ります。



3

出産後

吸われることで作られる時期

赤ちゃんが吸う刺激によって、2つのホルモンが分泌されます。



プロラクチン

（母乳を作るホルモン）

オキシトシン

（母乳を外に出すホルモン）



1日8回以上（約3時間おき）の授乳や搾乳を続けることで、ホルモン分泌が維持されます。また、赤ちゃんの泣き声を聞いたり「かわいいな」と思ったりするだけでも、オキシトシンが分泌されます。

成乳（産後9日目頃から）

：脂肪や糖質など、生後6か月頃までの成長に必要な栄養素がバランスよく含まれるようになります。



母乳が作られるしくみ

おっぱいが空っぽになる



もっと作ろう！



新しい母乳が作られる ✨

おっぱいが空っぽになると次の母乳が作られます。逆に、授乳や搾乳の間隔が長く空いてしまうと、体から「作らなくていい」というサインが出て、分泌が減ってしまうことがあります。

（愛称）

キャッチコピー

道北母乳育児支援協議会

