



母と子の安全に必要なもの

- 温かいサポート
- 適切な情報

災害時の母乳育児や乳幼児の栄養などの**相談窓口**

hisai\_support@lljapan.org

- 1) お名前
- 2) お住まいの地域
- 3) 相談内容
- 4) 電話相談・メール相談どちらをご希望かを記入して送信ください



もっと知りたいときは…

ラ・レーチェ・リーグ日本オフィシャルサイト  
「災害時の母乳育児支援」へ

[http://www.lljapan.org/hisai\\_support.html](http://www.lljapan.org/hisai_support.html)

LLL 日本 災害時  検索 🔍



コピーは自由です。この情報をたくさんの方にお伝えください。

© 2016 NPO 法人ラ・レーチェ・リーグ日本

◆災害時によくいわれる誤解◆

「ストレスで母乳が出なくなる」  
って本当？



そんな話を聞くと不安になりますね。  
強いストレスを受けたとき、乳房の中で  
母乳はどのような状態になっているのでしょうか。



母乳で育てたいお母さんを応援する  
NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本  
La Leche League Japan



「母乳育児中のお母さんがストレスを受けると、母乳が出なくなってしまう」って本当？



母乳の量は  
どうしたら元通りになるのかしら？



一時的に母乳の流れが止まるしくみが働く可能性はありますが、母乳の流れは再開するようになっています。

ストレスを受けても……

- ・母乳をつくり出すホルモン  
「プロラクチン」は影響を受けない
- ・ただし母乳の流れを促すホルモン  
「オキシトシン」は短期的な影響を受ける

世界保健機関（WHO）では、この一時的な母乳の流れが止まるしくみは、意味のあることだと説明しています。

例えば、原始時代の母親が赤ちゃんを連れて野生の獣から逃げようとしたときは、走っている最中には母乳の流れ（射乳反射）が止まります。その後、いったん赤ちゃんと一緒に安全なところに落ち着き、赤ちゃんが乳房に吸いつくと、また母乳が出てくるのです。



ひんぱんに吸いつかせて母乳を飲ませ、赤ちゃんとたくさんふれあうことでまた母乳の流れが再開するようになります。

大きなストレスを受けたとき、母乳は……

- ・乳房の内部に蓄えられ  
赤ちゃんが飲むばかりになっている
- ・赤ちゃんが吸うとそれに応じて  
つくり出されるようになっている
- ・ただし母乳が流れ出るきっかけとなる  
「射乳反射」が一時的に止まっている

急な災害にあったときや、その災害のあとは、だれもがたいへんなストレスを受けるでしょう。母乳育児はそのような状況下にも驚くほど順応でき、困難に対処できるようになっています。赤ちゃんがひんぱんに飲むことで母乳の量は増えていきます。

お母さんたちが心地よく過ごせるように、またサポートを受けられるようにすることが大切です。  
そして母乳育児をする、まさにそのことにより、お母さんと赤ちゃんは癒され、落ち着くことができます。