

赤ちゃんが乳を口から吐き出す場合に吐乳という言葉と溢乳という言葉が使われます。

溢乳は赤ちゃんの生理的な現象

溢乳とは「授乳後に口から少量の乳がだらだらとはき出されること」であり、病的なものではありません。乳を吐き出すことにはかわりがないのですが、「吐く」という言葉は病的なニュアンスが含まれがちなので、溢乳という言葉が古くから使われています。

「吐乳」と「溢乳」の違いは簡単に言えば、乳を勢いよく吐くどうかと、吐く量の違いです（溢乳は“少量”の乳をだらだらと口から出します）。

溢乳であれば、赤ちゃんの生理的な現象なので、それ以上の原因や対処法を考える必要はありません。

こんな吐乳は必ず医師の診察を受けましょう。

- ・ 体重の増加が悪い場合
- ・ この数日以内に急に発症した場合
- ・ 他の症状（不機嫌、発熱、血便、哺乳不良、顔色不良、下痢など）を伴う場合
- ・ 授乳後の呼吸に異常が出る場合

上記に当てはまっておらず、医師の診察を受けていれば大丈夫です。

よくある赤ちゃんの吐乳の原因と対策

大丈夫ということは分かっても、どうして乳を吐くの？どう対処すればいいの？という疑問は残るかもしれません。本当は1つ1つ口頭で説明できるとよいのですが、時間に限りがあります。一度本プリントを読んでいただいて、疑問点を受診の際などに質問していただければ幸いです。

心配のない吐乳の原因で多いのは①ゲップ不足、②胃食道逆流(GER)、③飲み過ぎ、があげられます。

①ゲップの不足

赤ちゃんが哺乳の際にたくさんの空気も一緒に飲んでしまうと、胃が空気でふくれてしまい吐きやすくなります。

哺乳の際に空気をたくさん飲んでしまう赤ちゃんもいれば、空気を飲み込まずに上手に乳だけを飲む赤ちゃんもいます。空気をたくさん飲んでしまう赤ちゃんは、哺乳の時に音をたてる様子が分かると思います。ほ乳瓶から飲むか、おっぱいから直接飲むかによっても空気の飲み込みやすさが変わります。ほ乳瓶から飲む場合、乳を飲みきった後も吸わせ続けると、空気をたくさん飲んでしまいます。

赤ちゃんがよく吐く場合、時間をかけて丁寧にゲップをさせてみましょう。一方、ゲップを丁寧にしても吐く場合、丁寧に時間をかけてゲップをさせてもゲップをしない（ほとんど空気を飲み込んでいない）のに吐く場合もあります。その場合以下の原因を考えましょう。

裏へ続く

②胃食道逆流(GER)

哺乳時に空気を飲んでいなかったり、しっかりゲップをさせても、繰り返し吐く赤ちゃんもいます。その原因として多いのが、胃食道逆流です。

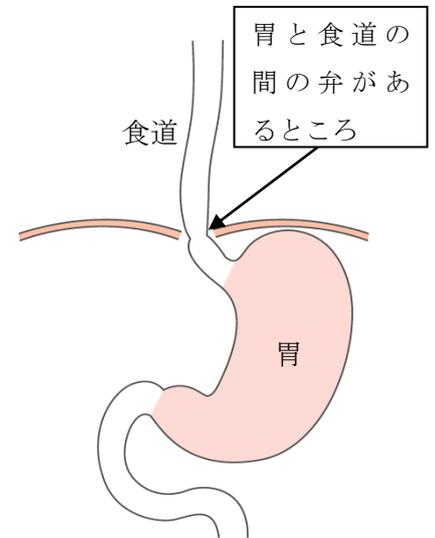
胃と食道のつなぎ目には逆流防止の弁があるのですが、赤ちゃんはその弁の機能がまだ弱いのです。そのため、赤ちゃんによっては逆流防止の機能が働かないこともあります。その結果授乳後に吐乳をしやすくなります。

対応法は、授乳後の胃の中の乳の量を少なくすることです。胃の中の乳の量が多いほど嘔吐しやすくなるからです。その方法は以下の2点です。

①1回の授乳量を少しだけ減らす(1~2割程度)

②授乳後の縦抱きの時間を長くする

1~2割程度授乳量を減らしても、乳が消化吸収され始めると満腹感が出てくるので、授乳直後は泣いて乳をほしがっても直に落ち着きます。その代わりにおなかがすくのが少し早くなるので授乳回数が1~2回増え、1日に飲む乳の量は変わりません。授乳後しばらく(可能なら30分くらい)縦抱きにするのは、縦抱きの間は重力の関係で吐乳しにくくなるので、胃の乳がある程度腸に流れるまで縦抱きにしてあげることで、横に寝かせるときには胃の中の乳の量は減っています。まだ首が据わっていない乳児を縦抱きにする場合、きっちり首を支えてあげましょう。



③飲み過ぎ

②の胃・食道逆流は胃と食道のつなぎ目の弁が緩いため、飲み過ぎでもないのに吐乳してしまうというものです。ところが胃と食道のつなぎ目の弁は他の赤ちゃんと比べて緩いわけではないのに、食欲旺盛すぎる赤ちゃんもいます。その場合も飲み過ぎた分は吐いてしまうことがあります。対応はやはり1回の授乳量を減らせばよいので②と大きく変わりません。ただし飲み過ぎを普通の哺乳量にするだけなので、頻回授乳の必要はないはずです。

以上はよくある赤ちゃんの吐乳の原因および対応法です。これらの状況は成長とともによくなります。多少の吐乳は目をつむってもよいでしょう。