

# 赤ちゃんを亡くした後の母乳分泌： 悲しみを抱える親ごさんのための ガイド

## Lactation After Loss: A Guide for Grieving Parents (Japanese)

---

私たちの教育資料の目標は、すべての親ごさんやご家族に適切で医学的に正確な情報を提供することです。あなたにとって最もよくあてはまる語彙や言語について、医療提供者と話し合うことをお勧めします。

*The goal of our education materials is to provide medically accurate information that is inclusive of all parents and families. We invite you to have a conversation with your provider about the vocabulary and language that is most comfortable for you.*

深い悲しみの中にいらっしゃる多くのご親ごさんにとって、母乳が分泌され始める時期は、特に辛い時期のひとつです。この身体的にも精神的にもつらい時期に、どのように対処すればよいのか分からず、戸惑う方も少なくありません。

*One of the most challenging times for many grieving parents is when their milk comes in. Many feel unprepared to cope during this physically and emotionally difficult time.*

このような経験をした際に身体的にも精神的にも助けになるいくつかの方法があります。母乳が分泌されることに辛さを感じ、できるだけ早く止めたいと考える親ごさんもいらっしゃいます。一方で、母乳が分泌されることを、赤ちゃんを育むことができる身体の証として受け止め、心の支えとを感じる方もいらっしゃいます。母乳を搾乳し、ドナーミルクバンクに寄付することで、病気の赤ちゃんや早産の赤ちゃんの助けとなり、それが心の癒しにつながると感じる親ごさんもいらっしゃいます。

*There are different options to help your body and your emotions through this experience. Some parents feel upset by the presence of milk and they want to make it go away as quickly as possible. Others find the milk to be a comforting reminder of their body's ability to care for their baby. For some parents, it can*

be very healing to pump their milk and donate it to a donor human milk bank to help sick or premature babies.

どのように感じても、それが正しいか間違っているかということはありません。ご自身の心と体にとって最も負担の少ない方法で、必要なだけ時間をかけて、母乳の分泌の過程と向き合ってください。

There is no right or wrong way to feel. Take the time you need to transition through the phases of making milk in a way that brings you the most physical and emotional comfort.

妊娠終了後、どのようなことがあるのでしょうか。

### **What can I expect after my pregnancy has ended?**

妊娠中、あなたの乳房は赤ちゃんに母乳を与える準備を進めていました。妊娠が終わると、ホルモンの影響で体が母乳を作り始めます。最初の数日間は、濃くて黄色みがかかった初乳と呼ばれる母乳が分泌されることに気づくでしょう。数日後には成熟した母乳が分泌され始め、体がより多くの量の母乳を生成するようになります。

During your pregnancy, your breasts were preparing to make milk to feed your baby. When your pregnancy ends, hormones cause your body to start making milk. For the first few days, you will notice the first milk that comes in, called **colostrum**, which is thick and yellow. A few days later, your mature milk will start to come in, and your body will make larger amounts of this milk.

### **乳房の状態はどのようになりますか？ How will my breasts feel?**

初乳は少量しか分泌されないため、最初の数日間はあまり不快感を感じることはありません。母乳が分泌され始めると、軽い張りを感じる程度の人であれば、皮膚が突っ張って乳房が固くなり、光沢が出たり、温かく感じたりする人もいます。これは乳房うっ積と呼ばれる状態で、脇の下や乳頭の先まで広がることがあります。乳房の周りの疼痛が

増したりズキズキとした痛みを感じる親ごさんが多く、中には微熱（華氏 100～101 度）を伴うこともあります。

Your body only makes a small amount of colostrum, so there will be very little discomfort during the first few days. As the milk starts to come in, some parents experience only a small feeling of fullness, while others find their breasts become hard with tightly stretched skin that may look shiny or feel warm. This is called **engorgement**, and it can extend up into the armpit and out to the end of the nipple. Many parents feel increased tenderness or throbbing around their breasts, and some develop a low fever (between 100-101° F).

母乳の分泌を抑えるためにできることはありますか？

**What are some things I can do to help my body stop making milk?**

- 妊娠終了後の最初の数日間は、（母乳の寄付を考えている場合を除き、）搾乳機を使用しないようにしてください。

For the first few days after your pregnancy has ended, do not use a breast pump (unless you are thinking about donating your milk).

- 体は、出した母乳の量に応じて新しい母乳を生成するようになっています。母乳の分泌を抑えるためには、少しずつ母乳の生成量を減らしていく必要があります。これは「**段階的な断乳**」と呼ばれ、不快感を和らげるだけでなく、乳腺の詰まりや乳房の感染症などの合併症を防ぐのに役立ちます。

Your body makes milk in response to the amount of milk that's removed from your body. To help your body stop making milk, you'll need to slowly decrease your milk supply. This is called **gradual weaning**, which will help you avoid discomfort and complications like plugged ducts or infection in the breasts.

すでに母乳が規則的に分泌されている場合、どのように徐々に生成量を減らせばよいですか？ **If I already have a regular milk supply, how can I slowly decrease my milk supply?**

両方の乳房を同時に搾乳できる電動搾乳機を使用しながら母乳を搾乳を続けますが、搾乳のスケジュールを徐々にかえていきましょう。例えば、これまで24時間に8回授乳や搾乳をしていたのであれば、次の24時間は7回に減らすようにします。さらに搾乳の回数を、24時間に6回、次に5回、そして4回と徐々に減らしていきます。その後は、数日間、不快感を和らげる程度に搾乳するようにしましょう。一週間かそれ以上かかることもあります。母乳を体の外に出さなくなるにつれて、体はやがて母乳を生成するのを止めます。

Use a double electric breast pump to continue removing milk, but change your pumping schedule slowly. For example, if you have been breastfeeding or chestfeeding your baby or pumping 8 times in 24 hours, reduce that to pumping 7 times in the next 24 hours. Continue reducing your pumping schedule to 6 times, and then to 5 times, and then to 4 times every 24 hours. After that, pump just long enough to reduce discomfort as needed for the next few days. It may take a week or more, but your body will eventually stop producing milk as you stop removing it.

乳房うっ積による痛みや圧迫感を和らげるためにできることはありますか？ **What are some things I can do to help relieve the pain and pressure of engorgement?**

- ご自分に合った適度なサポート力のあるブラジャーを着用するとよいでしょう。ただし、乳房を締めつけるようなものは避けてください。

Try wearing a well-fitting, supportive bra, but do not bind your breasts.

- 冷却パックを乳房に20分間当ててください。（肌に直接触れないように間に布を一枚挟んで使用してください。）

Use cold packs on your breasts for 20 minutes at a time (make sure there's a layer of fabric between your skin and the cold pack).

- (温熱パッドなど)温めるものは使用しないでください。熱を加えると乳房の腫れや炎症が悪化し、不快感が増す可能性があります。

Avoid using heat (like heating pads, etc.). Heat can increase swelling and inflammation in your breasts, which can lead to more discomfort.

- 母乳が分泌され始めたら、手搾りや搾乳機を使って、不快感が和らぐ程度に母乳を搾りましょう。乳房の母乳を完全に搾り切らないようにしてください。

As your milk starts to come in, pump just enough milk by hand or with a breast pump to make you feel more comfortable. Do not completely empty your breasts.

**乳房うっ積による痛みを和らげるために薬を服用できますか？**

**Can I take any medication for the engorgement pain?**

アセトアミノフェン (タイレノール®) やイブプロフェン (モトリン®、アドビル®) を服用することができます。容器や薬の包装に記載されている指示に従って服用してください。

You can take acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin® or Advil®). Follow the instructions on the bottle or medication package.

**母乳を寄付したいのですが、どのように手続きを始めればよいですか？**

**I would like to donate milk. How do I start the process?**

母乳を搾乳して、必要としている赤ちゃんに寄付することが心の癒しにつながると感じる親ごさんもいらっしゃいます。母乳をドナーミルクバンクに寄付することは、早産児や重い病気の赤ちゃんの命を救うことにつながることになり得ます。

Some parents find it very healing to pump their breast milk and donate it to another baby in need. Donating your milk to a human milk bank can be lifesaving for premature and very ill babies.

母乳の寄付をお考えの場合は、妊娠終了後できるだけ早く搾乳機の使用を始めてください。母乳の分泌量を維持するためには、**頻繁に**、そして **十分に**搾乳することがとても重要です。母乳を生成し続けたい場合は、少なくとも3時間おきに1回、15分程度搾乳することをおすすめします。

If you are thinking about donating your milk, start using a breast pump as soon as possible after your pregnancy ends. Removing milk from the breasts **thoroughly and frequently** is very important to create and keep up your milk supply. We recommend you pump at least every 3 hours for 15 minutes at a time if you want to continue producing milk.

北米母乳バンク協会（HMBANA）は、ドナーの母乳の品質を確保することを目的とした非営利団体です。母乳ドナーになる前に、スクリーニングの段階があります。ミシガン州には、HMBANA 認定の母乳バンクが2か所あります。詳しくは、ご希望の母乳バンクまでお問い合わせください。

The Human Milk Banking Association of North America (HMBANA) is a nonprofit organization created to ensure the quality of donor human milk. There is a screening process involved before becoming a milk donor. There are 2 HMBANA-accredited milk banks in Michigan. Please contact the location of your choice for more information:

- ミシガン州カラマズーにあるブロンソン・マザーズ・ミルクバンク：(269) 341-6146  
Bronson Mothers' Milk Bank in Kalamazoo, MI: (269) 341-6146
- ミシガン州ジャクソンにあるヘンリー・フォード・ミルクバンク：(517) 205-6455  
Henry Ford Milk Bank in Jackson, MI: (517) 205-6455

いつ医療提供者に連絡すればよいですか？

**When should I call my healthcare provider?**

- 一般的なご質問については、授乳ヘルプライン（844-200-8894）までお電話ください。メッセージを残していただくと、授乳コンサルタントが 24 時間以内に折り返しご連絡いたします。

For general questions, please call the Lactation Help Line at (844) 200-8894. They will ask you to leave a message, and a lactation consultant will return your call within 24 hours.

- 発熱、赤み、腫れなどの感染の兆候に気づいた場合は、医療提供者にご連絡ください。

If you notice signs of infection (including fever, redness, or swelling), contact your healthcare provider.

- 過去 6 週間以内に出産された方は、バースセンター・トリアージ（734-764-8134）にお電話ください。

If you delivered your baby within the past 6 weeks, you can call Birth Center Triage at (734) 764-8134.

免責条項: この資料には該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン大学ヘルスが編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン大学ヘルス外で作成されたオンラインサイトのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容に関しミシガン大学ヘルスは一切責任を負いません。この資料の内容は主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。なぜならあなたが経験されることが典型的な患者の経験と異なる場合があるからです。この資料の内容、ご自分の状態、治療計画に関し質問がある場合は担当の医療従事者にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

著者: ケリー・マッカーリー MSN, RN, IBCLC

監修者: ジュリア・リチャーズ

編集者: ブリタニー・バテル, MPH MSW

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Reviewer: Julia Richards

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

翻訳: ミシガン・メディシン通訳サービス

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

[ミシガン大学ヘルス](#)による患者教育は、[クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承 4.0 国際パブリック・ライセンス](#) を有しています。最終版 2025 年 02 月

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 02/2025