

## 母乳が出るしくみ

妊娠中は母乳を作り出すプロラクチンというホルモンが出て、乳腺を发育させて母乳を作る準備をします。そして、出産後は赤ちゃんが乳房を吸い付く刺激（吸啜刺激）がお母さんの脳に伝わり、**プロラクチン**と**オキシトシン**というホルモンが出て、おっぱいが作られます。お乳を吸う刺激（吸啜刺激）により母乳は作られるので、出産後すぐにはたくさん母乳が出ないかもしれません。出産後早期からおっぱいをたくさん吸わせて、母乳が出るようにしていきましょう♪



## 妊娠による乳房の変化

妊娠に気づくか気づかない頃から胸が張るような感覚がありませんでしたか？乳房は妊娠 4～7 週頃から母乳を出す準備を始めています。妊娠すると個人差はありますが 3～4 倍に大きくなります。そして、妊娠初期から母乳が出ることもあります。

