

赤ちゃんは十分に 母乳を飲んでいるかしら？

母乳を十分に飲んでいるかどうかは、お母さんにとって気になることですね。乳房に目盛りはなくとも、頼りになる目安はあります。カギとなるのは、授乳回数、体重増加、1日のおむつの枚数、そして赤ちゃんの様子です。



何回授乳していますか？

赤ちゃんはひんぱんに母乳を飲む必要があります。母乳はすばやく容易に、時には1時間ほどで消化されるので、赤ちゃんの小さな胃にぴったり。また、母乳が乳房から外に出れば出るほど、体はもっと母乳をつくり出すので、ひんぱんに授乳することで母乳の出が確立されます。

- 新生児は24時間に少なくとも8～12回母乳を飲む。
- 授乳の長さは赤ちゃんが決める。
片方の乳房で10～20分かそれ以上。
- かなりひんぱんに飲む子もいれば、2～3時間の間に何回も飲んでその後は数時間眠る子もいる。24時間の授乳回数は授乳間隔よりも重要。
- 眠りがちな赤ちゃんは2～3時間ごとに起こして飲ませることが必要かもしれない(特に黄疸がある場合)。起こそうとしてもぐったりとしてなかなか起きないときは小児科医に相談する。

おむつ

生後	母乳の様子	24時間にぬれたおむつの枚数	24時間の便の回数
1～2日	初乳 (免疫物質を供給し黄疸を軽減)	1～2枚	黒緑色のタール状の胎便
2～6日	母乳がぐっと出てくる 青みがかった白色に変化	紙おむつ5～6枚 (布おむつ6～8枚)の尿	少なくとも3回の緑がかった「移行便」
6日以降	母乳の分泌が赤ちゃんの必要量に合ってくる	同上	500円玉ほどの量で、少なくとも3～5回黄色くて水分量の多いゆるゆるの便
6週間ごろ	母乳分泌量の確立	同上	* 赤ちゃんによっては回数が減り1回の便量が増える

【注】* 何日分もの便をまとめて出す場合もある。

赤ちゃんに任せて！

時計ではなく赤ちゃんを見ましょう。母乳を欲しがっているサインを出したら授乳するようにし、何時間おき、あるいは何回などと制限をするのはやめましょう。

体重の増加

最初の3、4日で出生体重の7%くらい体重が減るかもしれませんが。母乳がたくさん出てくるようになってきたら、体重が増え始めます。10日～2週間になるころまでには出生体重に戻っているはずですよ。

月 齢	1日あたりの体重増加の目安
0～3ヵ月*	25～30g
3～6ヵ月	15～20g
6～12ヵ月	10～15g

【注】*1ヵ月健診では(中略)1日の平均体重増加が25g未満であれば、授乳回数、授乳の時間が十分か、抱き方含ませ方は適切か、を評価する。
日本小児科学会雑誌115巻8号p.1376より

赤ちゃんの様子

赤ちゃんが母乳を十分に飲んでいると……

- 肌の色が良好
- 肌が引きしまっている
- 肉がついてきて身長が伸び、頭囲も大きくなっている
- 元気でしっかり意識がある

<空腹のサインに早めに気づく>

- 赤ちゃんが口を開けて頭を左右に動かす(探索反射)
- 吸うような口の動きをする
- 自分の手や指を吸い始める
- 赤ちゃんが空腹を知らせるために泣くのを待たない(泣くのは遅めの空腹のサイン)



母乳の量を増やす必要があったら……

太古の昔からお母さんは赤ちゃんのためにたっぷり母乳をつくり出してきました。とはいえ、健康上の問題やほかのさまざまな理由から、赤ちゃんの体重増加が思わしくなかったり、生後数日たっても体重が減っていたりすることがあります。多くの場合は母乳を飲ませるコツをつかむと、すぐに解消されるのですが、状況によっては体重が増えないことが、深刻な医学上の問題をはらんでいることもあります。赤ちゃんの体重増加を注意深く確認し、小児科医と緊密に連絡を取りましょう。

ひんぱんに欲しがらだけ授乳しましょう。 眠りがちな赤ちゃんは起こして、もっとひんぱんに飲ませることが必要かもしれません。あまりに長い時間をかけて飲む赤ちゃんは効果的に飲めていないことがあります。※授乳回数については、表面の「何回授乳していますか？」の項を参照。

授乳のたびに両方の乳房から吸わせてみましょう。 可能な限りの母乳を飲むことができ、同時に両方の乳房をよく刺激することになります。片方の乳房を飲み終わってから左右をかえるようにしましょう。

赤ちゃんが飲んでいるときの体勢と吸いつき方を確認しましょう。 母乳育児は痛いものではありません。お母さんが快適で、赤ちゃんも積極的に飲んでいるようなら、適切に吸いついているサインです。

- ・赤ちゃんが首をねじる必要がないように、赤ちゃんの体の前面をすべてお母さんに密着させて抱く。
- ・赤ちゃんが大きな口を開けたときには、赤ちゃんの頭はやや後ろに傾き、乳頭の高さに鼻が来ている。
- ・その状態で乳房に向かって近づくと、あごが先に乳房につく。
- ・そうすることで口の上側よりも下あご*で、乳房の多くを口を含むことができる。
- ・赤ちゃんを乳房に抱き寄せるときは、乳頭が赤ちゃんの口の中で上あご**に向くようにする。

【注】*下あご：下顎(かがく)
**上あご：口蓋(こうがい)

赤ちゃんが母乳を飲む意欲を持ち続けるように「**乳房圧迫法**」を試してみましょう。母乳の流れをよくするために、親指とほかの指とで(訳注：Cの形で)乳房全体をはさむようにします。赤ちゃんが活発に吸わなくなるまで、上下に置いた指で乳房をしっかりと押し続け、それから力を緩めます。乳房の周囲を、指の位置をかえてまた圧迫します。何度か繰り返してからもう一方の乳房にかえ、同じように1回の授乳で左右の乳房から2回ずつ飲ませるようにします。しっかりと圧迫しますが、乳房の組織を傷つけないように気をつけます。

赤ちゃんには母乳だけを飲ませましょう。 もしも現在乳児用ミルクをたしているなら、急にやめたりせずに、ラ・レーチェ・リーグのリーダーや母乳育児の専門家のサポートを求めましょう。授乳のコツがわかってくるにつれ、また母乳の出が増えるにつれ、乳児用ミルクの量を徐々に減らすことができます。母乳だけにしていく間は、赤ちゃんの体重増加を確認しながら小児科医と連絡を取りましょう。

赤ちゃんが吸うのは、できるだけ乳房だけにして直接授乳しましょう。 一時的に、しぼった母乳か乳児用ミルクの補足が必要なときは、スプーンやコップを使うと赤ちゃんが混乱するのを防げます。哺乳びんを使う場合は、赤ちゃんの上部を少し起こし哺乳びんをほぼ水平にし、赤ちゃんが自分から乳首の太い部分も口に引き入れて、赤ちゃんのペースで飲み始め飲み終わるようにします。補足のあとに直接授乳で終わると、赤ちゃんは乳房で心地よく満足することができます。おしゃぶりの使用は避け、ひんぱんに乳房を吸わせませ。

肌と肌のふれあいをしましょう。 おむつだけにした裸の赤ちゃんを左右の乳房の間にたて抱きにして、じかにお母さんの肌とふれあうようにします。そうすることで赤ちゃんがさらにひんぱんに母乳を飲んでくれるかもしれません。お母さんの体温、におい、心臓の鼓動も赤ちゃんを落ち着かせ、心身の発達を助けます。

お母さん自身が体を休めてリラックスし、バランスのとれた食事ができるようにしましょう。 自分のことを大切にすることが、母乳の量を増やす助けになりますし、心身ともにより元気になることにつながります。

◆ 母乳不足の思い込み ◆

実際には十分に飲んでいるのに、たりていないと思い込んでいることもあります。お母さんを心配させる「母乳不足の思い込み」には次のようなものがあります。

乳房の状態が変わった(乳房が急に張らなくなる、授乳と授乳の間に母乳がもれなくなる)。 母乳の出が悪くなったわけではなく、赤ちゃんの必要量と合ってきた、うれしい兆しです。

赤ちゃんの機嫌が悪い。 空腹と関係のない理由で毎日機嫌の悪い時間帯がある赤ちゃんもたくさんいます。刺激と活動がたくさん必要な子、なだめてもらうことが必要な子、赤ちゃんはそれぞれ。落ち着かせる方法を見つけるにつれ、対応のしかたがわかってくるものです。乳房を含ませることで落ち着くなら、真っ先に母乳を飲ませてみては？ でもだからといって、母乳がたりていないサインだと思い込まないように。

赤ちゃんが突然、以前よりひんぱんに母乳を欲しがらる。 あるいは飲んだばかりなのに、すぐにまたおなかをすかせているように見える。生後2～3週間目、6週間目、3ヵ月目の「急成長期」かもしれません。あわてずにできる限りひんぱんに母乳を飲ませると、母乳の出が赤ちゃんの必要量に見合ってきます。

赤ちゃんの飲んでる時間が短くなり、片方の乳房から飲むのが5分ほどで終わる。 月齢が進むと、母乳を飲むのが上手になるので、母乳育児がうまいっている安心のサイン。

