

眠りがちな赤ちゃん — 新生児を起こすためのヒント —

生後1ヵ月くらいまでの赤ちゃん（新生児*）は普通、24時間に8～12回は乳房から直接母乳を飲むことが必要です。そうすることによって、体重が順調に増え、お母さんの母乳の出もよくなり、しかも新生児黄疸がひどくなることでおこるトラブルを回避することができます。

まだ十分飲んでいないのに、授乳中に寝てしまう赤ちゃんがいます。赤ちゃんは、片方の乳房を10～15分はしっかり吸う必要があります。片方の乳房に満足したかのように見えたり、興味がなくなったりするようであれば、もう一方の乳房に替えて飲ませてみます。1回の授乳で、両方の乳房から飲むこともあれば、片方からしか飲まないこともあります。

通常、新生児への授乳は日中は2～3時間おき、夜は間隔が少し延びて4～5時間おきとなります。それよりも長く眠る傾向の赤ちゃんは、起こして、もっと授乳回数を多くするようにしたほうがいいでしょう。

眠りがちな新生児にうまく授乳するためのヒントを紹介しましょう。

*【訳注】新生児とは正確には生後28日未満の赤ちゃんのこと。

赤ちゃんの目を覚ますためのコツ

- ・浅い眠りのときに赤ちゃんを起こしてみよう。赤ちゃんの眠りが浅いかどうかは、目は閉じていても、まぶたの下で眼球が早く動いている、手足を動かしている、唇が何かを吸っている（この場合、手を吸うことも含まれる）ような動きをする、顔の表情が変わるといったことからわかります。
- ・照明を少し暗くしてみよう。照明が明るい目を閉じてしまうことがあります。
- ・赤ちゃんに向かって話しかけ、目を合わせよう。
- ・部屋が暑いときは、おむつだけにしてみましょう。室温が27℃を超えると、赤ちゃんは乳房を吸いたがらなくなります。
- ・赤ちゃんをお座りや立っちの姿勢にしてたて抱きにしてみましょう。
- ・お母さんのひざの上であお向けの赤ちゃんの頭と肩を支えて、やさしく起き上がらせてみましょう。上半身を起こしているときに足を持ち上げて、V字型にはいけません。内臓を傷めることがあるからです。
- ・タオルケットをおろしたり、はずしたりしてみましょう。

刺激してみよう

- ・赤ちゃんの背中をさすったり、とんとたたいたり、背骨に沿って指をとことこと上へ下へピアノを弾くように動かしてもいいでしょう。
- ・おむつを替えてみましょう。
- ・赤ちゃんの手足をやさしく自転車をこぐように動かしてみましょう。
- ・赤ちゃんとお母さんの両手を合わせて、「せっせっせ」をしてみましょう。
- ・赤ちゃんをマッサージをしたり沐浴をしたりして、赤ちゃんとのスキンシップを増やしてみましょう。
- ・赤ちゃんの手足をやさしくさすってあげましょう。
- ・冷たいおしほりて赤ちゃんの額やおおをふいてみましょう。
- ・赤ちゃんの唇を指先でなぞってみましょう。



赤ちゃんの飲む意欲が続くよう、応援しましょう

- ・手で乳房を支えて、赤ちゃんのあごに乳房の重みがかからないようにしましょう。
- ・赤ちゃんの唇に母乳をたらしめてみましょう。
- ・乳房から母乳を飲むペースがゆっくりになったら、もう片方の乳房に替えましょう。
- ・反対側の乳房に替える前に、おむつを取り替えたり、げっぷを出してあげたりしてみましょう。
- ・横抱き（飲んでるほうの腕で赤ちゃんの頭を支える）の姿勢ではなく、交差抱き（飲んでるほうと反対側の腕で赤ちゃんの体を支える）にしたり、脇抱き（クラッチ抱き、フットボール抱き）をしたりしてみましょう。
- ・授乳している間、頭のてっぺんを、やさしく円を描くようにマッサージしてみましょう。

授乳回数が多いと、母乳が十分に飲んでいないことがあります。生後3日目以降は、24時間に6～8枚の布おむつ（5～6枚の紙おむつ）がしっかりぬれて、3～5回以上の便が出ていることを確かめましょう。

何か質問や不安な点がありましたら、ラ・レーチェ・リーグのリーダーか、母乳育児の専門家に連絡を取りましょう。体重の増えない赤ちゃんは、定期的に小児科医に診てもらわなければならないことを忘れないでください。

母乳育児のご相談はラ・レーチェ・リーグのリーダーまで

