

# おっぱいだより

29号

風が冷たくなり、冬の訪れを感じるようになりましたね。今年もたくさんの白鳥が鳥屋野潟に飛来しています風邪やインフルエンザなどが流行する季節です。体調管理をしっかりとって過ごしましょう。

さて、今回は母乳育児でよくある質問について、Q&A形式で産科病棟の助産師に聞いてみました。

## Q 「おっぱい足りてますか」

A 「赤ちゃんに必要なおっぱいの量は日々変わっていきます。生まれて1日目の赤ちゃんが必要なおっぱいの量は、ビー玉1個分。2～3日目まではたくさんおっぱいを欲しがるので、足りないのでは？と感じるお母さんが多いようです。このころの赤ちゃんは、少し飲むとお腹が一杯になり、すぐにお腹がすいて欲しがる、という時期なので心配はいりませんよ。退院して家に帰ってからも、大丈夫かなと心配する時があると思います。泣き止まないから、という理由ですぐミルクを足してしまうのはもったいない。赤ちゃんのおしっこは出ているか、おっぱいを吸う力が弱くなっていないかをみてみましょう。赤ちゃんが1日8回以上はおっぱいを吸って、おしっこ・うんちがよく出ているのであれば心配はいらないと思います。赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけおっぱいを吸わせてあげましょう。」

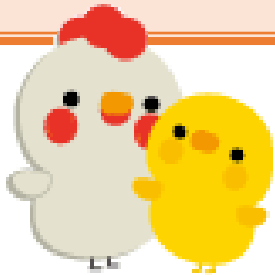


## Q 「ずっと寝ないんです…。」

A 「赤ちゃんは一定のリズムで活発になったり、うとうとしたりを繰り返しています。1日の中でも特に活発な時間には、おっぱいをあげても、あやしても、オムツを交換しても、何をしても眠ってくれないこともあります。また、生まれたばかりの赤ちゃんは一般的に夜型だと言われています。お母さんが眠たいときに赤ちゃんは元気に起きている…という事もよくあります。お産が終わって休みたい気持ちもあると思いますが、赤ちゃんが眠くなる時間は必ず来ます。お母さんの方が赤ちゃんのリズムに合わせてあげるといいですね。赤ちゃんの寝るタイミングに合わせて、お母さんは一緒に眠っておきましょう。これがいつまでも続くという事はありません。赤ちゃんのペースに合わせて成長を待てるといいですね。」

Q 「おっぱい出るようになりますか」

A 「母乳が出る量や、出始めるタイミングには個人差があります。早くに出るようになっておっぱいだけで退院できるお母さんもいれば、ゆっくり徐々に出てくるタイプで退院後に完全母乳になるお母さんもいます。どうしても量が少なくて、という方は足りない分をミルクで補うこともあります。1滴も出てこない！というお母さんはいません。おっぱいの出る量を増やすには、つくられたおっぱいを出すことも大切です。まずは授乳・搾乳を始めること、そして続けることで母乳の出る量は増えていきます。」



Q 「こんなにおっぱいが少ないのに、赤ちゃんは大丈夫ですか」

A 「生まれてすぐは、おっぱいを出し始めるために赤ちゃんにおっぱいをたくさん吸ってもらう時期ですが、その反面、赤ちゃんが頻繁に欲しがり、お母さんが心配される時期でもあります。赤ちゃんは、お母さんからお弁当と水筒を持たせてもらって生まれてくると言われています。おっぱいが出始めるまでの間は、お母さんが準備してくれた身体の中にあるエネルギーを使って、お母さんのおっぱいが出てくるのを待っています。ですから生まれてすぐの赤ちゃんは、おっぱいが少なくても大丈夫なのです。もし赤ちゃんに熱が出たり、おしっこが出なかったりするような脱水症状が出てくる場合には、ミルクや糖水などの補足をすることもあります。」

Q 「ミルクは飲ませないのですか」

A 「通常、お母さんの母乳で対応できる場合にはミルクの追加は行っていません。ただ、全例ミルクを使用しないというわけではありません。例えば、赤ちゃんが小さく産まれてお母さんのおっぱいが出始めるまで待てない場合、赤ちゃんのおっぱいを吸う力が弱くお母さんからおっぱいを飲みとれない場合、赤ちゃんの身体の中の水分が少なくなって熱が出てきた場合、授乳量が少なくて黄疸のコントロールが難しい場合、お母さんの病気のために授乳ができない場合などがミルクを使用することが多いです。ただし、お母さんが薬を飲んでいてもほとんどの場合は授乳ができます。

お母さんと助産師・看護師と医師で相談し、ひとりひとりのお母さんと赤ちゃんにあった授乳を行えるように支援しています。」

新潟市民病院では当院で出産された方はもちろん他院で出産された方も、授乳や母乳育児で困っていることがあれば「授乳外来」で相談を受け付けています。「授乳外来」は1組1時間の予約制、有料となっています。相談ご希望の方は新潟市民病院 産科病棟までお問い合わせください。