

# 母乳で育てたいみなさんへ



## 妊娠中

あなたが母乳で育てたいと思う気持ちをパートナーなど家族に伝えましょう。特に妊娠中に乳首の手入れをするなどの準備は入りません。赤ちゃんの誕生を楽しみに待ちましょう。

## 授乳間隔

出産後数ヶ月間の授乳間隔は大変個人差が大きいです。ほとんどの赤ちゃんは頻繁におっぱいを欲しがります。特に産後しばらくは、1日に8回～12回またはそれ以上の授乳が必要です。

赤ちゃんがおっぱいを含み確実に母乳を飲みとることにより、母乳を作るホルモン、出すホルモンが分泌されます。

頻繁に授乳することで母乳の出る量が増えてきます。

また、この時期に何度も欲しがるのは、空腹だけでなく、吸うことを心地よいと感じて安心感を得ることができるからです。

## 抱き方と飲ませ方

1日のうちに何度も授乳をしますので、あなたが安楽だと感じる場所を見つけて、楽に座ることができるようにしましょう。

枕やクッションを自分の背中や腰に挟んだり肘や腕の下に置いて支えになるようにすることもできます。

また、赤ちゃんを自分の腕で抱いて、持ち上げるように抱くのではなく、自分の膝の上にクッションなどを置き、あなたの乳首の高さに赤ちゃんの口がくるようにして授乳してみましょう。

授乳中は、あなたのお腹の部分と赤ちゃんの胸の部分がぴったりと密着していることが大切です、そうすると乳首がより深く赤ちゃんの口に入りやすくなります。

## 母乳不足

母乳育ちの赤ちゃんの体重の増え方は、個人差が大きいものです。

母乳だけを飲んでいる場合、1日におむつが5～6枚びっしょり濡れていて色も薄く臭いも強くありません。生後6週間までなら1日にうんちが2～5回出るでしょう。

1ヶ月までの体重の増え方は直線的ではなく、生後2週間ぐらいかかって生まれた時の体重に戻ったり、3週間目ぐらいから急に体重が増え出すこともあります。体重が増え出したら1週間に125g以上、1ヶ月で500g以上増えます。

また、体重の増えが思わしくない場合、赤ちゃんの欲しがるときに飲ませず時間をあけたり、時間を区切って赤ちゃんが満足するまで飲ませていない場合があります。乳房を深く含んでいないために十分な母乳を飲めていない場合もありますので、一度確認してみることも大切です。

**NPO法人 日本ラクトーション・コンサルタント協会**

<http://www.jalc-net.jp/>

Mail [info@jalc-net.jp](mailto:info@jalc-net.jp)

詳しく知りたい方はこちらから

