

どうターキョウの

あっぱい育

ママの声vol. 4

母乳は足りているのか心配…。

「初めこの子どもで、生後6週間くらいです。赤ちゃんが欲しがるたびに授乳していますが、最近、あげてもあげてもすぐ泣き、なかなか寝てくれません。おっぱいが足りないの泣いてるのでしょうか？ おっぱいを十分飲んでることをどうやったら知ることが出来ますか？」
(名護市・25歳・一緒に泣きたいママさん)

おむつの数が母乳量の目安

赤ちゃんが泣いてばかりで寝付いてくれないので、自分のおっぱいで赤ちゃんを満足させてあげられなくなっているんじゃないか、と心配なんです。十分飲んでいるかどうか、目安を知らない、不安を持つのは当然です。一緒に泣きたいママさんの心配や不安は、母乳で赤ちゃんを育てているお母さんにはよくあるものです。

赤ちゃんが泣くのはなぜ？

しゃべれない赤ちゃんは、嫌な感じや苦痛を泣いて伝えています。お腹がすいた、オムツが汚れたなどはまさにそれですね。つまり、泣いている赤ちゃんは「不快」を訴えているのですから、放っておくことはできません。まず抱っこしてあげるのが一番です。

それから、おっぱいをあげたりオムツを見たり、それでも泣いていたら、何をしてあげたら気持ち良くなるのかを探してみましょう。抱っこして揺らしてあげたり、歩いてみるのも一つですね。

母乳育ち赤ちゃんの成長パターン (WHO/ユニセフ)

- 生後3～4日の間にいったん体重が減少
- 生後2週間までには出生体重に戻る
- 最初の6カ月間は1日に18～30g以上増加
- 生後5～6カ月までに出生体重の2倍
- 1歳までに出生体重の3倍



「急成長期」では授乳回数が増える！

普通、おっぱい育ちの赤ちゃんの授乳回数は、一日に八回～十二回、多い時には十五回～二十回くらいといわれています。母乳は二時間くらいで消化されるので、すぐにまた飲みたくなります。赤ちゃんが六十キロの大人だとすると、一日に十リットル近く飲むのと同じです。これなら、何回にも分けて飲むのが当然ですよね！

赤ちゃんには、急に食欲が増すときがあるとされています。昨日までと違って、突然おっぱいが欲しい欲しいと頻繁に泣き始めます。だいたい生後三週間、六週間、三か月くらいに起きやすいと言われています。この時期を「急成長期」といいます。赤ちゃんが何度も乳房から飲めば、赤ちゃんの欲しがるだけの母乳を作ることが出来ます。飲めば飲むほど湧いてくるのが母乳です。

「母乳不足感」知ってますか？

赤ちゃんが泣いてばかりいる、おっぱいが張らなくなった、などいろいろなる理由で母乳が足りないのではないかと心配されるお母さんもおられます。赤ちゃんの体重はちゃんと

増えているのに「おっぱいが足りない気がする」のを「母乳不足感」といいます。乳房には目盛りがないので飲んだ量がわかりません。でも出た量はわかりますね！ そう、尿と便の量です。少なくとも、布オムツなら一日六枚以上（紙オムツなら五枚以上）ぐっしょりと濡れていて、便を一日三～八回していることが、母乳が十分飲めている目安になります。ただ生後六週間くらいたった赤ちゃんなら、便の回数が減っても十分飲めていることがあります。赤ちゃんがちゃんと母乳を飲んでいて、どうかかわからない時は、オムツの数を数えればいいんですね！

赤ちゃんが「急成長期」になって、一緒に泣きたいママさんは「母乳不足感」を感じているのかもしれない。オムツの濡れる回数に注意しながら、赤ちゃんの欲しがるだけ、何度でもおっぱいをあげてください。一週間もしないうちに、授乳回数が落ちていくことも多いと言われるから、家事や仕事は誰かに頼むかちょっと手を抜いて、まずは赤ちゃんとうつたりと過ごしてみてくださいね！

文／涌谷桐子（県立宮古病院産婦人科医師・国際認定ラクトーションコンサルタント）

★お役立ち情報★
日本ラクトーションコンサルタント協会(JALC)のウェブサイト、母乳育児Q&Aが掲載されています。クリックしてみてください。 <http://jalc-net.jp/>

