

赤ちゃんが泣いてばかりで寝付いてくれないので、自分のおっぱいでは赤ちゃんを満足させてあげられないでいるんじやないか、と心配なんですね。十分飲んでいるかどうか、目安を知らないと、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ります。

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。

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」を感じているのですから、放つ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。

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り、などいろいろな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

おむつの数が母乳量の目安

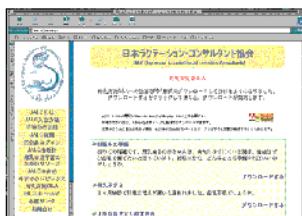
普通、おっぱい育ちの赤ちゃんの授乳回数は、一日に八回～十二回、多い時には十五回～二十回くらいといわれています。母乳は二時間くらいで消化されるので、すぐにまた飲みたくなります。赤ちゃんが六十キロの大人だとすると、一日に十リットル近く飲むのと同じです。これら、何回にも分けて飲むのが当然ですよね！

赤ちゃんには、急に食欲が増すときがあると言われています。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、三ヶ月くらいに起きやすいと言われていて、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できます。飲めば飲むほど湧いてくるのが母乳です。

「母乳不足感」知っていますか?

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



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



ママの声vol. 4
母乳は足りているのか心配…。

「初めての子どもで、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で泣いているのでしょうか？ おっぱいを十分飲んでいることをどうやつたら知ることができますか？」

(名護市・25歳・一緒に泣きたいママさん)

母乳育ち赤ちゃんの成長パターン
(WHO/ユニセフ)

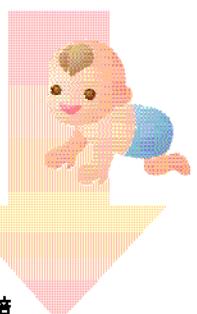
生後3～4日の間に
いったん体重が減少

生後2週間までは
出生体重に戻る

最初の6ヵ月間は
1日に18～30g以上増加

生後5～6ヵ月までに
出生体重の2倍

1歳までに出生体重の3倍



【急成長期】には授乳回数が増える！

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）ぐつしょりと濡れていれば、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、便の回数が減つ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るかどうかわからない時は、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」になつて、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ませんね。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、授乳回数が落ち着いてくることも多いと言われていますから、家事や仕事は誰かに頼むかちょっと手を抜いて、まずは赤ちゃんとゆつたりと過ごしてみてくださいね！

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できます。飲めば飲むほど湧いてくるのが母乳です。