

Q 母乳不足が心配

A 母乳不足かチェックしましょう。

母乳不足ではないかと悩むお母さんはたくさんいますが、多くのお母さんは、本当の母乳不足ではなく「母乳不足感」で悩んでいるのだと言われています。

赤ちゃんが十分に母乳を飲んでいるサイン

- 安定して体重が増えている
- 授乳後、次の授乳まで機嫌がよい
- 24時間に少なくとも8回は母乳を飲んでいる
- 24時間に3～8回排便がある（月齢が進むと便の回数が減ることがあります）
- 授乳時に、母乳が出てくると吸うリズムがゆっくりになり、飲み込む音が聞こえる
- 乳房が授乳前に張りがあり、授乳後はやわらかくなっている
- 赤ちゃんが元気で肌の張りもよく、健康である

母乳不足が気になったら。

▶ 1週間に1回程度赤ちゃんの体重を計りましょう。

（毎日計る必要はありません）
体重が増加していないようなら、育児用ミルクを足しましょう。

Q 育児用ミルクの足し方は？（混合栄養の方法）

A 母乳不足や職場復帰などで育児用ミルクを利用する時は…
●母乳をあげた後、毎回不足分を育児用ミルクで補う。

または ●母乳と育児用ミルクを交互にあげる。

などの方法で生活のリズムなどに合わせて育児用ミルクを利用しましょう。

▶ 育児用ミルクをあげる時もスキンシップを大切にしましょう。

頻繁にだっこして、やさしく語りかけたり、見つめたり、時には裸の胸にだっこして、お母さんの匂い・温かさ・心臓の音を聞かせてあげてスキンシップを大切にしましょう。

Q 母乳を卒業しても育児用ミルクは必要？

A 月齢や離乳食の進み方によります。

子どもの胃は小さいので、12か月以降のお子さんは1日3回の食事だけでは必要な栄養が不足することがあり、1～2回の間食やミルクで補う必要があります。母乳や育児用ミルクをやめる時期はお子さんの離乳の進み具合によって異なりますので、食事に影響しない程度の量を与えましょう。9か月以降は、離乳食だけで鉄を補うのは大変なのでフォローアップミルクを使用するのもよいでしょう。



わこちゃん

Q 母乳はいつやめればいいのですか？

A 母乳は無理にやめる必要はありません。

以前は、1歳前後にやめるという指導が行われていましたが、母乳を与えることは、単なる栄養だけではなく、母子のスキンシップなど精神的、肉体的な面にも関わってきますので、無理にやめる必要がなく「自然とやめるようになる」というのが現在の考え方です。

Q 授乳中のお母さんが飲むお薬の影響は？

A お母さんの飲んだ薬は、ごく微量ですがその一部が母乳に移行し、赤ちゃんに影響を及ぼすことがあると言われています。

特殊な薬を除けば、ほとんどの薬は赤ちゃんに悪い影響を与えることはありませんが、医師や薬剤師に「授乳中」であることを伝えたいので薬をもらい、指示どおりに服用しましょう。市販の薬を利用する場合は、医師、薬剤師または登録販売者に相談しましょう。