

春爛漫号



十三市民病院母乳育児推進チーム

～大阪市立十三市民病院ではBFHとして

母乳育児を推進しています～

入院中のお母さんから寄せられた授乳に関する疑問に答えていこうと思います。

Q&A

Q. 1

「こんなにも授乳回数が多いとは思いませんでした。3時間おきに授乳することは知っていたけど。想像以上に授乳する時間が多くてびっくり!!」



A. 1

生まれてからしばらくは赤ちゃんの授乳はとても不規則です。ずっと吸い続けたり、吸い続けてそのまま眠ったり、飲み終わったかと思うとまたすぐに吸い出します。

1カ月くらいまでの赤ちゃんの体内時計は夜型で夜中に何回も起きます。そのうち徐々に授乳ペースは母子に合うようになり、体内時計も昼型となり夜もよく眠るようになります。しばらくは疲れを感じるかもしれませんが、赤ちゃんの生活に合わせてながら、赤ちゃんが眠った時に一緒に休んでいきましょう。母乳をつくるホルモンや母乳の主な栄養分である脂肪は、お母さんの体の中では夕方から高くなることから夜中の頻回な授乳は理にかなっているのではないのでしょうか。また授乳回数が多いのは、母乳の消化が良いからです。人工乳は消化に3時間かかりますが母乳は1時間半～2時間で消化されるので、3時間もたたないうちに赤ちゃんは母乳を欲しがります。3カ月くらいまでの平均授乳回数は1日10～12回とされています。もちろんこれよりも多いこともありますし、少ないこともあります。



Q. 2

「よく吐くことがあるんですが、大丈夫でしょうか。」



A. 2

赤ちゃんはよく吐きます。特に3カ月ごろまではよく吐く赤ちゃんがいます。吐いてもケロツとしていれば心配ありません。赤ちゃんの胃は縦長で逆流しやすいのでよく吐きますが、元気で機嫌もよければ問題ないです。ただし、授乳後に勢いよく噴水状に吐くことが続き、それで体重増加が少ない場合は小児科に受診・相談しましょう。

Q. 3

「おっぱいの後のげっぷが、なかなか出ません」



A. 3

ゲップは母乳を上手に飲むと、空気をあまり吞まないので出ないこともあります。背中を優しく2.3回まで上げて出ないならあえて出さなくてもいいでしょう。母乳でも分泌が多めで勢いよく母乳が出ると勢いよくゲップしたりします。

Q. 4



「うんちが水っぽいのですが、下痢をしているみたいで」

A. 4

母乳で育っている赤ちゃんは1カ月頃まではうんちを1日5~6回します。もっと多い場合もあります。おっぱいを飲むたびにうんちをすることもありますよね。母乳が胃に入ると、腸が動いて便を出してくれる反射のためです。また母乳中には便を軟らかくする乳糖や免疫を守り繊維成分となつてうんちをだしやすくするオリゴ糖が含まれています。黄色くて水っぽく軟らかで粒々が入っているうんちは、下痢便ではなく「母乳便」といわれています。においは乳糖が分解され甘酸っぱい臭いがします。逆にうまくうんちを出せないこともあります。赤ちゃんのお腹が張って臭いおならをしたり、哺乳量が減ったり、うんうん気張る様子が見られたりします。そのような時は、潤滑油をつけた綿棒を肛門に入れて刺激するとうんちが出やすくなります。お腹を「の」の字マッサージすることも効果的です。うんちをした時には、喜んでほめてあげてくださいね。また1カ月を過ぎるとうんちの回数は減ってきます。

今回は入院中の主な疑問についてお答えしました。今後も退院後やその後の母乳育児に関する疑問をお答えしていき、母乳育児を楽しめるようお役に立てる情報を載せていきたいと思ひます。

