

4. 赤ちゃんの栄養

当院では、母乳育児を推進しています。妊娠中から、お母さんが母乳育児について理解し、お母さんと赤ちゃんが楽しく母乳育児をするためのお手伝いをさせていただきます。また、赤ちゃんの栄養についてお母さんやご家族のご希望がある場合、治療が必要な赤ちゃんの場合には、人工乳をあげることもありますので、ご不明な点をご相談ください。

(1) 母乳はスーパーフード！



(2) 母乳の出るしくみ

- ①赤ちゃんがおっぱいを吸う
- ②吸った刺激が脳に伝わる
- ③母乳を出すためのホルモンが出る
- ④母乳が出る！！

産後早期から何回も授乳をすることで、母乳がたくさん出るようになります。母乳が出ていなくてもどンドン吸わせましょう

(3) 母乳育児をする上で大切なこと

①お産した直後から頻回に授乳しましょう

- ・ 3時間以上間隔をあげないようにしましょう
- ・ 赤ちゃんがおっぱいを欲しがったら、**欲しがるだけ**あげましょう



②赤ちゃんがおっぱいを欲しがっているサインを見逃さないようにしましょう。

→赤ちゃんが少しうとうとしているとき、目覚めていても泣いてはいない状態が授乳に適しています。

おっぱいを欲しがっているサイン

- おっぱいを飲むように口を動かしたり、音を立てたりする
- クー、ハーという音を出す
- むずかる

というような様子がみられたら、授乳をしましょう。

(4) 乳房のセルフチェック

基本的に、妊娠中は積極的にマッサージをするなどお手入れは必要ありません。しかし、乳頭に溜まった初乳の塊（乳カス）を除去することや、自分の乳頭・乳房（かたち、柔らかさ、伸び方など）について知っておくことはとても大切です。

下着は、ブラジャーをせずにいることが一番いいのですが、外出時などでどうしても必要な場合は、ワイヤーのないタイプにし、乳房を締め付けないものを選びましょう。


☆妊娠中の乳頭ケア☆

① 入浴時にこすらず清潔にしましょう

②オリーブオイルを使った方法・・・オリーブオイルを乳頭にぬり軟らかくなったら（10-15分程）ぬるま湯でやさしくオイルを拭きとりましょう。

※皮膚が赤くなる、かゆみが出る場合は、この方法は避けましょう。

(5) 赤ちゃんの状態

赤ちゃん の日齢	出生当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	生後2週 間後
赤ちゃん の胃の大き さ	 ヘーゼルナッツ大		 さくらんぼ大			 クルミ大		
赤ちゃん が飲む量 1日あたり	 10-100ml スプーン1杯-約65ml		 200ml-約カップ1杯		 400-600ml 1カップ半~2カップ半		 700-800ml	
おしっこ の回数1 日あたり	少なくと も1回	少なくと も2回	少なく とも3回	少なく とも4回	ずっしりと重く少なくとも6回			
うんちの 回数1日 あたり	少なくとも1-2回 黒色か暗緑色		少なくとも2-3回 茶色→緑色→黄色		まとめて約1-3回 黄色			
赤ちゃん の体重	ほとんどの赤ちゃんは生後3-4日までに約5-7%体重が減少する 例えば、3200gならば約230gは減るでしょう						生後7-10日目頃に 出生時の体重に戻る	

※早産や小さく生まれた赤ちゃん、体重減少が多い赤ちゃんには、小児科の医師と相談して、治療の目的のため人工乳を足すことがあります。

※人工乳を多めに飲んでいる赤ちゃんは、うんちの回数が少なくなったり、硬くなったりすることがあります。