10. 授乳について

おっぱいの変化や母乳の分泌は、個人差があります。
入院中におっぱいが張らなかったり、たくさん母乳が出なかった人でも
退院後に急激に変化する人もいます。

また、入院中におっぱいがパンパンに張っていても、退院すると
張りが落ち着いて「出なくなったのかな」と思われるかもしれません。
張らない＝出なくなったではありません。
赤ちゃんに飲まれた分が作られるサイクルになってきているということなので
これまで同様に飲ませてあげましょう。

✿　母乳が足りているサイン

・２４時間に色の薄い尿が６～８回ある
・２４時間に３～８回便をする
・授乳の時に、吸うリズムが母乳が出てくるとゆっくりになり、ゴクゴク飲み込む音が聞こえる
・おっぱいが授乳前には張っているような感じがあり、授乳後には柔らかくなる
（全ての人がはっきりとした変化を感じるわけではありません）

✿　退院前に確認しておきましょう

今のおっぱいの状態を確認しておきましょう
＊赤ちゃんの抱き方、飲ませ方で直した方がよいところがないか
＊乳首の傷の状態はどうか
＊乳腺炎になりやすい状態か
＊退院後のミルクの追加方法や量
＊搾乳は必要か

生後２週間～３週間頃、生後６週間頃、
生後３ヶ月頃に、授乳回数が増加する
「急成長時期」が訪れることがあります。

おっぱいを飲んでも、飲んでも欲しがることがありますが
この時期に赤ちゃんが欲しがるままに授乳して
あげると母乳の量もさらに増えてきます。
授乳回数も数日で落ち着いてきます。
焦らず、授乳していきましょう。