

## 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つたり、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と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。