

母乳通信 第2号

母乳通信は、しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。
母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。

今回は、「母乳が十分に足りているのかしら・・・？」という不安におこたえします。

★ 母乳が十分足りているかどうかは以下のことが目安になります。

1. 1日に布オムツなら6～8枚、紙オムツなら5～6枚以上おしっこでしっかりぬれている。

*うんちの回数は週数がたつにしたがって減ってきますが、母乳が十分足りているかどうかはオムツのぬれる回数を決め手となります。

2. 生まれて1ヶ月で500g以上体重が増え、最初の3～4ヶ月は1週間で115g～225gの体重増加がみられる。

*赤ちゃんの体重は生後数日の間、減少します。その後の体重増加を見るときは、出生体重と比べるのではなく、いちばん減少したときの体重と比べます。

3. 授乳回数が多い。2～3時間おき、あるいは24時間で8～12回くらい飲んでいる。

*標準的な回数のため、個人差はあります。体重が増えていれば、これ以上でも以下でも問題はありませぬ。

4. 健康そうに見える、顔色がよく、皮膚がつやつやしている。

5. 身長や頭囲がしっかり増えている。

*最初の半年間は1ヶ月に身長が2.5cm、頭囲が1.25cmくらいずつ増えます。

これらのことは、あくまでも目安です。不安なときは助産師にご相談ください。母乳相談は平日の8:00～16:00におこなっています。

また、無料で身長・体重の測定もおこなっています。
お気軽にお電話ください。

しんしろ助産所
TEL (0536) 32-1050

