

母乳通信 第22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。

母乳の分泌を増やすためには“赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけあげる”
が大切です。では、赤ちゃんが“欲しがるとき”とはどんな時でしょうか？
今回は「**赤ちゃんがおっぱいを欲しがるサイン**」についてお伝えします。

「泣いたら飲ませる」は遅い！？

赤ちゃんの睡眠・覚醒状況は授乳に影響します。一般的に「泣いたら授乳」とよく言われますが、
実は“泣く”というのは最終段階のサイン。この場合、やっと授乳をしても赤ちゃんは泣き疲れ、
充分母乳を飲めずに眠ってしまうことがあります。また、大泣きしていると舌を拳上してしまい、
正しく乳首に吸着できなかつたり、おっぱいを吸うのを嫌がってしまうこともあります。

逆に、眠りがちな赤ちゃんの場合、“いつ授乳したらいいのか分からない”と悩むお母さんも
みえます。そんな時は、授乳に適した「赤ちゃんの睡眠・覚醒状況」や「おっぱいを欲しがって
いる早めのサイン」を参考にしてみましょう。



<授乳に適した赤ちゃんの睡眠・覚醒状況>



睡眠には深い睡眠のノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠があります。
全体の睡眠時間のうち、レム睡眠の割合は大人が15～20%であるのに対し、
赤ちゃんはおよそ50%。眠りの浅い時間が多いのが特徴です。
そして、授乳に適した赤ちゃんの状態は**ステート3～5**といわれています。

睡眠のレベル	睡眠・覚醒状況	赤ちゃんの様子
ステート1	深い睡眠	
ステート2	浅い睡眠	目は閉じているが、眼球が動く
ステート3	うとうとした状態	目を開けていることもある。刺激でおきるがすぐ眠る
ステート4	静かな覚醒	目は開けているが、刺激に反応して体の動きは少ない
ステート5	活動的な覚醒	目は開けており、刺激や不快感に敏感に反応する
ステート6	啼泣	手足をバタつかせて泣く

<おっぱいを飲みたがっている早めのサイン>

- 吸うように口を動かす
- 吸う時のような音を立てる
- 手を口に持っていく
- クー、ハーなどの柔らかい声を出す
- むずかる

