

# こんにちは 助産師です

## 第1回

助産師から読者の皆さんへ役立つメッセージをつづっていくシリーズ第1回。今回は子育て・女性支援センター(通称・母子支援センター)に寄せられたたくさんの相談の中で特に多かった、母乳育児相談を、Q&Aにまとめてみました。

### 母乳育児

### 悩んでいませんか?

Q1 母乳育児をしたいのですが、母乳が十分出ているかどうか分からないので心配です。どうしたら母乳がいつかは出るようになりますか? ミルクも必要なのかしら?

※特に0-3か月の赤ちゃん

A 母乳が十分に出ていないような気がして心配なのですね。「赤ちゃんのために」と母乳をたくさん出したい」という気持ちで伝わってきます。母乳が足りていない気がして、ミルクのこともお考えなのですね。赤ちゃんの健康を気遣ってお電話くださったことをうれしく思います。お母さんが、母乳が足りないと感じるようなあるシーンをいくつかご紹介いたします。一緒に考えましょう。

①授乳と授乳の間隔が2時間もない、頻繁に授乳している。  
②夜も2〜3時間おきに母乳を欲しががる。  
③おっぱいが張らなくなっ

たなどです。  
赤ちゃんは生後3ヶ月ごろまで、特に目覚ましい発達を遂げます。その中で

も、生後3週目・生後1カ月半・生後3カ月ごろは、急成長の時期にあたりますので、そのころになると母乳の必要量が増えて、回数多く飲むことがあります。お母さんはこの期間に差し掛かったら、赤ちゃんの欲求するままの授乳に応えましょう。すると、おっぱいの出もだんだん良くなることでしょう。ただし、この期間が通り過ぎるまで、お母さんは少々体力を節約して(家事などを軽減する工夫)、お母さんのエネルギーをおっぱいに回せるようにする工夫が必要かもしれません。一方、まったく体重が増えない、むしろ減る、飲みが悪い(悪くなった)、何となく元気がない、などの場合は赤ちゃんに何らかの原因があることも考えられ

ます。この場合には小児科医師による診察をおすすめします。赤ちゃんの体格・体重は個性が豊かです。心配な時は子育て・女性健康支援センター(通称・母子支援センター)まで、ご相談ください。

(助産師・中園瑞枝)

◇子育て・女性健康支援センター  
月曜～金曜(土日・祝日除く)10時～16時  
☎0744-21-2422  
電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院・訪問助産師の紹介も行っている。

◇不妊相談センター  
毎週土曜日(祝日除く)13時～16時  
☎0744-32-3031

