

# 産後2週間健診の意義



お産後の入院期間は、自然分娩で5〜7日、帝王切開で7〜10日前後が一般的です。

出産後のお母さんのほとんどは、自分の身体の回復と乳房の変化に順応しながら、赤ちゃんと一緒に生活ができる育児を学んで退院します。

一方でお母さんの乳房はこの時期の変化が最も大きく、張りが強すぎたり、母乳の分泌が十分でなかったりと母乳育児がまだ確立せず、不安を抱えたまま退院される方もおります。

そこで、退院後の赤ちゃんとの生活の中で感じる不安や心配事を気軽に相談し、赤ちゃんの発育発達や育児の状況を確認してもらうことを目的として出産した施設で行われるのが2週間健診です。

退院後の悩み、心配事を一人で抱え込まず、気楽に受診され、相談されることをお勧めします。

## 産後2週間健診で確認する項目

赤ちゃんの体重と退院後からの1日の体重増加量、排泄回数、黄疸の程度、全身状態、栄養の種類と哺乳状況、乳房の状態、授乳回数や授乳状況、お母さんの不安や心配事、退院後の家での過ごし方と様子、家族の協力の方法と様子などです。



おもに助産師が担当し、必要があれば小児科医師の診察となります。

### 赤ちゃんの体重増加と母乳不足感

赤ちゃんの体重が増えている目安は排泄（おしっこやうんち）の回数や皮膚の張りやツヤ、機嫌の良さで感じることができます。1日6～8回以上の薄い色のおしっこ、1日2～4回（授乳のたびに出ることもあります）の黄色のうんちが出ていれば母乳量は足りていると考えてよいでしょう。

でも、赤ちゃんの体重は増えているのに、母乳だとのくらい飲んでいないのかわからないので「ちゃんと飲んでいるのかな」、「おっぱい出ているのかな」、「赤ちゃんの体重増えたかな」、「飲ませたのに寝てくれないうし飲ませてみすぐ欲しがる」、「おっぱいの張りもなくなった」と不安になることがあります。これは本当に母乳が不足しているのではなく、足りないのかなと不安に思ってしまう「母乳不足感」と呼ばれる感情です。自信を持って大丈夫です。

おっぱいを吸われた後に乳房の張りがとれて軽くなったと感じたら十分に吸っていると考えていいでしょう。また、退院後10日をすぎたところからおっぱいの張りが急にとれることがあります。「出なくなったのかな」と不安になるお母さんもいますが心配はいりません。赤ちゃんが良く吸うようになるとおっぱいの調子がよくなり、吸われると出るおっぱいに変わってきたのです。このとき、「足りてないのかも」と人工乳を



足しくなりますがその必要はほとんどありません。もう一度おっぱいを吸わせてみましょう。授乳回数が増えれば増えるほど母乳の分泌は増加します。おっぱいは、吸われると張りが出て、授乳後はおっぱいは軽くなり搾ってもあまり出ない、張りも感じない、そんなおっぱいが理想的です。

退院の頃、初乳がなかなか出ず、赤ちゃんとのタイミングが合わずうまく吸着出来ないなどの理由で補足（搾母乳や糖水、人工乳）を必要として退院されたお母さんもおられると思います。2週間健診で授乳状況を確認してもらいましょう。

それで搾母乳も人工乳の補足もいらなくなるかもしれません。母乳育児がしっかり確立するには2ヵ月かかると言われています。あきらめずに赤ちゃんの生活リズムに合わせて授乳していきましょう。

### 「おじいちゃん、おばあちゃん」の忠告は正しい？

赤ちゃんが生まれると誰もが可愛いと思うのでいろんなことを言ってきます。何かをしてあげたいと思う気持ちからなのでしょうが、お母さんにとっては混乱したり、苦痛に思えることもあります。おじいちゃん、おばあちゃんは人工乳（ミルク）で育児をした方がほとんどなので、「ミルクは栄養があるしよく寝る」、「そんなに抱っこしたら抱きぐせがつく」、「授乳回数が10回なんて多すぎる」などあまり根拠のないことをいってお母さんを不安にさせます。それも2週間健診で相談して下

さい。

また、上にお子さんがいる方はまだおっぱいを吸いたそうにしていたら我慢せずにごろ兄弟授乳を試してみましよう。お姉ちゃんお兄ちゃんにも「お兄ちゃんお姉ちゃんになってくれてありがとう。お手伝いお願いね」と一緒に育児に参加してもらいましよう

生後1〜2ヵ月までの赤ちゃんは、体内時計は夜型ですので、夕方から元気に泣きだしおっぱいも夜間によく飲みます。日中に寝ていることが多いのでお母さんも一緒に昼寝をしましょう。そうしているうちに私たちと同じように体内時計も昼型になり、夜はよく寝るようになります。

**Q** 赤ちゃんが夜泣くことが多く、風呂上りに湯冷ましあげるように言われましたが。

**A** 母乳は水分が88%ととても多く、湯冷ましをあげる必要はありません。湯冷ましは人工乳育児の習慣で、昔のミルクはとても濃かったのでお風呂上がりの湯冷ましが必要と言われていました。赤ちゃんは夜に泣くことが多く、夜2時間毎に授乳することは当たり前前のことですよ。

## 参考文献（HPサイト）

1. 安心の母乳育児―長く続けるために―日本母乳の会
2. UNICEF/WHO（橋本武夫・監訳）日本ラクテーション・コンサルタント協会・訳）UNICEF/WHO母乳育児支援ガイド 医学書院 2003
3. 母乳育児支援スタンダード第2版 医学書院 2015
4. よくわかる母乳育児 改訂第2版 へるす出版 2013
5. 平成25年度児童関連サービス調査研究等事業 困難な状況におかれた親の妊娠・出産の支援に関わる調査研究報告書 一般財団法人こども未来財団 2014年3月
6. 母子に寄り添う―小児科医師が伝える母乳育児支援さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック 堺 武男 2015年7月5日 ピジョンセミナー