



産後1ヵ月健診でのアドバイス

産後1ヵ月の赤ちゃん

赤ちゃんを迎えてからの1ヵ月を無事に乗り越えてこられたこと、おめでとうございます。よく頑張つてこられましたね。

最近、赤ちゃんが以前より泣くようになっていませんか？おっぱいを飲んだ後なのに、抱っこしないと寝なかつたり、飲んだ後なのに手をしゃぶつたり。おっぱいも前ほど張らなくなつて、「もしかしたら母乳が足りないの？」と思う方もいるかもしれません。ほとんどは赤ちゃんの成長やおっぱいの自然な変化によるもので心配いりません。

この頃の赤ちゃんは飲むだけでは満足せず、たくさん遊んでもらいたいとアピールしてきます。ご家族で協力しながら、なるべく赤ちゃんの要求にこたえてあげましょう。お散歩も母子ともに気分転換になっていいですね。赤ちゃんの指（手）しゃぶりは、赤ちゃんに力がついてきて顔に手が届くようになった証拠です。お腹がすいている訳ではありませんが、赤ちゃんは授乳の後も指しゃぶりをしますが、おっぱいが足りないからではなく、遊びの一種で成長している証拠です。やめさせたり、おしゃぶりをあげたりしないようにしましょう。

飲んでいる量が十分であれば、おしっこが1日6回以上たつぷり出ます。うんちは1ヵ月を過ぎると、まとめて出すようなる子が多く、2〜



3日に一度になることもあります。

産後1ヵ月頃の授乳

体重の増えはどうか？生まれた時からの体重からではなく、生まれてから一番減った時からみてみましょう。WHO/UNICEFによると、母乳が足りていれば、1週間で125g、1ヵ月で500g以上増えるとされています。また、急激に体重が増える赤ちゃんがいますが、母乳のみの場合、肥満には結びつきません。欲しがるだけ飲ませましょう。2〜3ヵ月過ぎてから体重増加が緩やかになることがあります。赤ちゃんが自分で調節しているのですね。

1ヵ月を過ぎると、昼間は頻繁におっぱいを欲しがり、夜は長めに眠るお子さんが出てきます。時間を決めて起こす必要はありません。おっぱいが張ってお母さんが目覚めた時は、赤ちゃんを優しく起こして飲むでもらってもいいですね。

逆に、飲んだばかりでも、赤ちゃんがおっぱいを欲しそう、と思ったから、張ってくるまで待つ必要はありません。頻回に飲ませることで赤ちゃんが必要な量の母乳が作られていきます。ほどよく張って、赤ちゃんが飲めば出てくる、というのは調子のいいおっぱいです。

もし赤ちゃんの体重の増えが少なめで、もともと母乳が出てほしい時には、授乳の回数を増やしてみましょう。母乳の成分は、飲みはじめよりも終わりの方が脂肪の割合が多く、カロリーも高いので、短めに切り上



げずにしっかりと飲ませたほうが赤ちゃんの体重が増えます。混合栄養の場合も、1日6〜7回以上飲ませていけば母乳は出続けます。長く飲ませたら飲ませただけ、母乳の良いところが赤ちゃんに伝わります。離乳食が始まったら人工乳（ミルク）をやめて母乳だけでよくなるかもしれません。

地域の保健センターから保健師さんの新生児訪問はありましたか？母乳育児の相談窓口として、出産した産科以外に、地域の開業助産師さんもあります。かかりつけの小児科でも育児相談ができます。1ヵ月はまだまだ赤ちゃんに手がかかる時期です。お母さんと赤ちゃんの笑顔のためにも、悩んでいることや、困ったことがあったらお母さん一人で抱え込まずに、お手伝いをお願いしたり、誰かに相談を試みましょう。

これから2ヵ月に向けて、視線が合うようになったり、あやすと笑ったり、喃語（おしゃべり）が出てきたり、可愛さが増して、育児が楽しくなってくる時期です。楽しみですね。

Q

1ヵ月健診で授乳回数が12回と多いから、ミルクをいっぱいあげてお母さんも少し休みましょうと言われましたが。

A

この時期に1日12回の授乳回数は、普通です。基本的に赤ちゃんがほしがるときは何回でも飲ませてください。体重の増えが順調なら、次第に母乳の量とバランスが取れて落ちて着いてきます。