

はぐくみ通信

周産母子小児センター

お産後1日目…日赤花子さんのギモン

おっぱいが出てないみたいだけど、このままおっぱい吸わせて大丈夫？
赤ちゃんおなか空かせてかわいそう…



⇒大丈夫！！



お産で胎盤がはがれると、からだの中では『母乳を作るぞ！』というホルモンが分泌され始めますが、お産後2～3日は、ママの母乳はにじむほどしか出ないことがほとんどです。このホルモンは、おっぱいを刺激することでたくさん分泌されるので、たとえおっぱいが出ていなくても、赤ちゃんに吸ってもらうことが大切なんです！根気よく赤ちゃんに吸ってもらうことで、少しずつおっぱいに変化が出てくると思います。

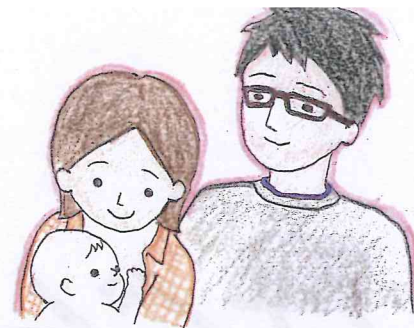
赤ちゃんはママのおなかの中でお弁当と水筒をもらって産まれてきます。だんだん蓄えは減っていきませんが、少しずつ母乳がよく出るようになっていくことがほとんどです。多くの場合、糖水や人工乳を与えなくても大丈夫なのです。母乳が十分に出てくるまで、ゆったり構えて何回でも授乳しましょう。

そして、家族のサポートも大切です。ママの話を聞いてあげたり、マッサージで肩や背中のコリをほぐしてあげてください。ママと赤ちゃんをあたたく見守りましょう。

『母乳育児を成功させるための10か条』6, 7, 8条



カンガルーケアってなに？



カンガルーケアとは、赤ちゃん和妈妈が直接肌をふれあい、抱っこすることです。当院では、母児に問題がなければ赤ちゃんは産まれた直後、ママの胸に抱いてもらいます。そうすると赤ちゃんは時間をかけて自分で乳首を探し当て、吸い付こうとするんです！赤ちゃんに備わった自然のチカラってすごいですね。

また、直接肌と肌を合わせることで赤ちゃんの体温低下を防いだり、ママの皮膚についている常在菌を赤ちゃんに与え、免疫力をつけるという役割もあります。

カンガルーケア中、パパは、産まれたての赤ちゃんの観察をしてくださいね。ちゃんと呼吸してるかな？顔色は悪くないかな？手足が冷たくなってないかな？？赤ちゃんはおなかの中から出てきたばかりで、少しずつ外の環境に適応しはじめている段階なのです。

ぜひ、パパ・ママみんなでカンガルーケアを楽しんでください♪

*未熟児室に入院する必要がある赤ちゃんや、早産の赤ちゃんでも、問題がなければ積極的にカンガルーケアをおすすめしています。

プレママ&新米ママのための

☆食事のお話☆

さむ～い冬がやってきました。凍えるような寒さの中、健診を終えて暖かいおうちに帰った…はずなのに、手足の冷えが治らない！そんなこと、ありませんか？？

適度な暖房や重ね着で保温することも大切ですが、内側から冷えないからだ作りをすることもとても大切です！

からだを温めるのによい、代表的な食材は、土の中で育つ根菜類(ゴボウや大根、ニンジン、レンコンなど)です。ショウガやニラ、ネギ、納豆や味噌などの発酵食品も、体を温める効果があります。

そこで…おススメ冬のメニュー

- 根菜たっぷりおでん
- 具だくさんのお味噌汁
- しょうが入り野菜スープ



からだを温めることで、冷えの改善だけではなく便秘の解消やだるさの軽減にもつながります。寒い冬をほかほかに乗り切るために、1日のうち1食だけ、1品だけでも気をつけてみてはいかがでしょうか？