

はぐくみ通信

周産母子小児センター

Q. さっきおっぱいを吸わせたばかりなのに赤ちゃんが夜寝てくれない…どうしよう。

一大イベントのお産が終わったら、今度は赤ちゃんとの生活が始まります。産後 0~3 日目頃はおっぱいも出始めたばかりで授乳間隔があかずに戸惑ってしまうママも多くなります。

● 母乳育児は最初が肝心！

産後すぐはおっぱいにはじむ程度しか出ませんが、赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激によっておっぱいがたくさん出るようになってきます。出ないからこそたくさん吸ってもらいましょう。

1日の授乳回数例 (○が授乳を表しています)

6月〇日			
0時	6時 ○	12時	18時 ○
1時 ○○	7時	13時	19時
2時	8時 ○	14時 ○	20時 ○○
3時 ○○	9時	15時	21時 ○
4時 ○	10時	16時 ○	22時
5時 ○	11時 ○	17時	23時 ○

産後数日はこのように頻回授乳となることがほとんどです。



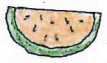
● 赤ちゃんは夜が活発！

生まれたばかりの赤ちゃんにとっては、夜が大人の日中みたいなもの。昼間は眠りがちだけど夕方から夜に起き、ママが眠れないということが多くあります。

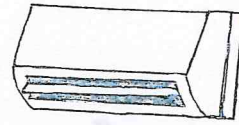
慣れない育児や夜間の頻回な授乳でママは疲労が溜まりやすくなります。また入院中、面会が多くなかなか休めないという方もいます。なるべく赤ちゃんと同じリズムで生活できるように、今のうちからご家族やご友人の方の面会を調整しておきましょう。赤ちゃんがよく起きている夕方からの面会をおすすめします。

● 産後のからだの準備は産前中から始まっている！

妊娠後期の頃になると、おなかが大きくなってきたことで膀胱が圧迫されお手洗いが近くなったり、胎動が激しく感じるため夜間ちょこちょこ目が覚めて何時間も続けて眠ることができなくなります。一見マイナートラブルにしか思えませんが、産後の 2-3 時間おきに授乳やオムツ交換…という生活に向け、少しずつからだは産後の赤ちゃんとの生活に向けて準備していつているのです。そのため、産後しばらくすると赤ちゃんと同じようなリズムで寝たり起きたりできるようになってきます。赤ちゃんともママはおなかの中から生まれた後もしっかりつながっているのですね。



夏こそ「冷えすぎ」に注意しましょう



これから暑くなってくると、ついつい冷たいものを飲んだり食べたり、また冷房がききすぎた部屋にいて冷えるという機会が増えてきます。体が冷えると、血液の循環が悪くなるため妊娠中はお腹が張りやすくなったり、産後はおっぱいが出にくくなります。「冷え」は万病のもととも言われるので、妊娠期から冷えないように気をつけることは産後の身体づくりにもつながります。

冷えるとこんなトラブルが...

妊娠中はお腹が張りやすくなる
足などがむくみやすくなる
寝つきが悪くなる

産後はおっぱいが出にくくなる
肩こり、頭痛、便秘
etc...

●食べ物で冷えを予防

- 夏野菜(トマト、きゅうり、ナス etc...)は身体を冷やしやすいためできるだけ加熱して食べましょう。
- 身体を温めるしょうがやスパイスを上手に利用しましょう
(焼きナスや焼き魚、豆腐やおひたしなどに)
- くだものはできるだけ朝や昼に食べましょう。
- 冷たい飲み物や食べ物もとりすぎに注意しましょう。

身体を温める食べ物...鶏肉、牛肉、羊肉、鮭、アジ、海老、しょうが、にんにく、ねぎ、にら、しそ、こんにゃく、人参、ごぼう、玉ねぎ、かぼちゃ、山芋、蓮根、黒砂糖、ごま、くるみ etc...

貧血予防になる食品...ひじき、ほうれん草、いか、人参、ピーナッツ、レバー、黒豆 etc...

☆レシピ紹介☆

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| ・芽ひじき 1袋 | ①芽ひじきは湯でサッと茹でる。 |
| ・カイワレ大根 1パック | ②ザク切りにしたカイワレ大根と |
| ・醤油少々 | ①を和え、お好みで醤油少々を加えて味付けしできあがり。 |
- そのまま召し上がっても、豆腐のせてもOK☆

ワンポイントアドバイス

- ピーナッツは細かく刻んで和えものに混ぜて使ってもよい
- ほうれん草は木根元の赤い部分に鉄分が多く含まれているので捨てることなく洗って食べましょう。



●衣服を調整して冷えを予防

冷房の効いた場所では、カーディガンやブランケットで、肌には直接冷気があたらないように気をつけ、足元は靴下やレッグウォーマーなどで冷えを防ぎましょう。

●エアコンは上手に使用して冷えを予防

エアコンは冷房の場合、24～28度の室温にしておくのが最適です。外気温との差が出すぎないように調整しましょう。また、風向きを調整したり、お仕事をされている方はオフィス内の温度を下げすぎないよう職場の協力を得ましょう。