



# おっばい通信

第5号  
2009.11  
大阪南医療センター  
西館3階  
BFHプロジェクト

2009年度、私たちは赤ちゃんにやさしい病院をめざします！！

## 母乳不足？母乳不足感？

もうすぐ退院してから  
1か月。  
おっぱいが張らなくな  
って、足りているか  
不安なんだけど…  
大丈夫かなあ？



私は出産後5ヵ月なの。  
私も退院後2週間目くらいから  
おっぱいが張らなくなって、大  
丈夫かなあと思ったこともあ  
ったの。  
その時に、おっぱい外来に行っ  
て相談したら「産後9日目ぐら  
いからは、母乳は赤ちゃんが  
飲んだ分だけ作られるから、  
おっぱいは張らなくても出てい  
るよ。」  
って言われて安心したのよ。

## 新型インフルエンザ 情報！！

妊娠中でも、授乳中でも、新型

### 赤ちゃんが十分母乳を飲んでいるサインも

おっぱい外来のときにきいたよ！！

- ・24時間以内に少なくとも8回以上母乳をのんでいる。
- ・ゆっくりとしたリズムで吸う
- ・ごくごく飲みこむ音が聞こえることもある
- ・授乳と授乳の間は満足している様子
- ・1日に色の薄い尿で、布オムツだと6～8枚しっかり濡らす  
紙オムツだと5～6枚
- ・1日に3～8回ウンチをする  
(生後6～8週間以上だとウンチは1日1回、  
または3～4日に1回になっているかもしれない)
- ・健康そうに見える
- ・顔色がよく皮膚がつやつやしている

### 母乳育児のための10か条

～毎号1条ずつ掲載します～

5. 母親に母乳育児のやり方を教え、母と子が離れることが避けられない場合でも、母乳分泌を維持できるような方法を教えましょう。



厚生労働省  
<http://www.mhlw.go.jp/>  
日本小児科学会  
<http://www.jpeds.or.jp/>  
日本産婦人科学会  
<http://www.jsog.or.jp/>  
日本ラクテーション・コンサルタント協会  
<http://www.jalc-net.jp/>

