

Q 母乳が思うように出ないのがつらいです。

A 分娩後早期の場合、1日8~12回搾乳するようにしましょう。時間とともに母乳分泌は増えてきます。母乳分泌が確立したら、母乳分泌に合わせて搾乳回数は調整しましょう。

赤ちゃんの写真を見たり、面会したりするなど赤ちゃんのことを考えながら搾乳したり、面会に行ったときに赤ちゃんとゆったりとした気持ちで過ごすことも母乳の分泌をよくするのに役立ちます。母乳の分泌には個人差があります。少ないからと言って心配する必要はありません。独りで悩まず、NICU、GCUのスタッフや産科の助産師、母乳育児に詳しい地域の助産師に相談しましょう。