

ジュンマミーズ倶楽部

梅雨の時期となり、蒸し暑い日が続く季節となりました。

今回は、退院後のママから多く聞かれる「赤ちゃんの栄養は足りているの？」という質問に対してお話をしたいと思います。

育児日誌をつけてみよう

赤ちゃんの体調を知ることは大切です。
でも、新生児のお世話をするママは睡眠不足になりがち。そのため、後で必要な時に思い返すことができる育児日記があると便利です。

便や尿の回数

母乳やミルクの量

気になったこと

などをメモしておきましょう。

ミルクの増やし方

＜母乳にミルクを足す1日の目安量＞

生後半月まで 60～80ml/回を8回

生後半月～1ヶ月 80～100ml/回を8回

体重増加が思わしくない時は、いきなりミルクの量を増やさず、現在足しているミルク量に毎日10ml/日ずつ増やして様子を見ましょう。

哺乳時間はかかりすぎいませんか？ 嘔気・嘔吐はないですか？このような場合は一度ご相談ください。

時々搾乳して自分の母乳分泌量を把握しておくといよいでしょう！

栄養が
足りてる？

気をつけるポイント

次のような様子が見られた場合は注意しましょう。

・便や尿の回数が少ない

便 黄色で1～6回/日

(母乳のみの赤ちゃんは授乳ごとに排便があることも)

尿 6～8回/日

・授乳間隔が3時間空かずに泣いてしまう

・体重の増えが少ない

生後1ヶ月くらいまで 平均30g/日

体重増加は毎日同じではなく、平均で25～30g/日

増えていればOKです。

【ベビースケールがない場合】

裸の赤ちゃんを抱っこしたお母さんの体重から、
お母さんの体重を引くことで赤ちゃんの体重を測定できます。
この方法で最初の測定体重から約1週間後の測定体重を引き、
日数で割ると1日の体重増加がわかります。
これは大まかな目安のため、継続的に測定をし変化の度合いだけを参考にしてください。

～出産記念品～

選べる出産祝い
カタログギフト

子育てをサポートする厳選された
便利なグッズ10点からお好きな
1点をお選びいただけます。
退院後にゆっくりお選びいただき、
お申込みはネットから。
プレゼントはご自宅まで配送されます。

