

このダイアリーをお手にとられた方へ

このダイアリーは、生まれてすぐにNICUまたは小児科病棟に赤ちゃんが入院し、赤ちゃんと離れているお母さんのために作されました。左上の数字は赤ちゃんの日齢（誕生日が0で、それから1ずつ足していく）を表し、これがページ代わりにもなっています。母乳の分泌には個人差があり、産後の日齢（赤ちゃんの日齢と同じ計算です）・搾乳した時間・イベント・そしてあなたの体調や気分によっても変わるのが普通です。書き込みについては、はじめから全部でも、書きたい項目からでも、あなたのしたいように書いてみましょう。

各ページのコメント欄に、その日齢の頃の搾乳のポイントを書きました。また、先輩ママたちのひとことも、たくさん挿入しました。搾乳の記録をつけることで、あなたの体調・母乳分泌量を知ることができ、より快適で楽しい母乳育児ができるよう願っています。ダイアリーが足りないかたのために、日齢の書いていないページを最後にご用意しました。（カラー）コピーをとり、お気に入りのファイルに綴じてみてください。母乳育児についてもっと知りたいかたは、巻末の情報欄をごらんください。

新生児科医、国際認定ラクテーション・コンサルタント 大山牧子

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

0

月 日

今日の赤ちゃんの体重 g

今日赤ちゃんが飲んだ量 mL

今日あなたがしたことは……

赤ちゃんに会いに行った はい/いいえ

赤ちゃんに触れた・手を握った はい/いいえ

母乳を赤ちゃんの口にたらした はい/いいえ

(明日からはご自分で気がついたこと・したことなどなんでも書いてみましょう)

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 早産でも母乳は出るのでしょうか？ 母乳は、出産した週数に関係なく、出産によって胎盤が体外に出ることで出始めます。これは、早産でも正期産でも変わりません。母乳を作るホルモン（プロラクチン）は出産のときが一番高く、2～3時間ごとの搾乳を続けるたびに急上昇します。ですから、出産後は誰でも母乳を作り始めているわけです。でも、搾乳しないでいると、2週間で妊娠前のレベルに下がりますので、早くから搾乳を始めることがポイントです。母乳を搾り出すホルモンはオキシトシンです。搾乳するときにお腹が痛くなるのは、このホルモンによって子宮が収縮しているからです。オキシトシンは、搾乳刺激だけでなく、お子さんの姿を見る、抱っこする、写真を見る、お母さんが好きな音楽を聴くなどすると分泌されます。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

1

月 日

今日の赤ちゃんの体重 g

今日赤ちゃんが飲んだ量 mL

今日あなたがしたことは……

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q 産後24時間以内から母乳は出るのでしょうか？ あなたの体調が戻ったら、生まれたばかりの赤ちゃんが2～3時間ごとにおっぱいを欲しがるのと同じリズムで、2～3時間ごとに搾乳を始めましょう。産後1～6時間から手による搾乳を始めると、たいてい24時間前後には少なくともにじむ程度の乳汁が出てきます。はじめは哺乳びんや保存パックに採取するとロスが多いので、注射器に集めましょう。帝王切開を受けたお母さんは、産後1～2日間は搾乳の介助が必要でしょう。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

2

月 日

今日の赤ちゃんの体重 g

今日赤ちゃんが飲んだ量 mL

今日あなたがしたことは……

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 帝王切開後のお腹の痛みに耐えながらベッドで寝たきりの私の元へ、3時間ごとに看護師さんがやってきて、私のおっぱいを搾り出す。「痛い……」。でも1mL、2mLとだんだん搾れるようになってくる。「この1滴の母乳が赤ちゃんのいのちをつなぐのよ」と言われ、「私が今わが子にしてあげられることはこれなのだ」と思いました。母乳は「小さな小さな体で必死に生きるわが子への、ママからの一番の贈り物」だと思います。

(痛みを伴う搾乳は母乳分泌ホルモンの分泌を抑えます。痛いときは遠慮なくスタッフに伝えてくださいね)

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

3

月 日

今日の赤ちゃんの体重 g

今日赤ちゃんが飲んだ量 mL

今日あなたがしたことは……

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q 産院の助産師さんから、おっぱいが張ってきてから搾乳すればよいと聞きましたが……今は、搾乳は1日1～2回です。増やしたほうがいいでしょうか？ 妊娠中に胎盤から出していたプロゲステロンの作用がなくなり、母乳を作るプロラクチンの作用が前面に出てくると、生理的な緊満（おっぱいの張り）がみられます。ただし、プロラクチンの低下を防ぎ、母乳分泌を確立するためには、乳房の張りの有無にかかわらず、産後7～10日間は1日7～8回以上、2～3時間ごとに搾乳を続けると、母乳分泌が増えてきます。どうぞ、搾乳回数をあと2～3時間ごと、1日7～8回に増やしてみてください。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

4

月 日

今日の赤ちゃんの体重 g

今日赤ちゃんが飲んだ量 mL

今日あなたがしたことは……

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q_A 赤ちゃんが別の病院に運ばれ、産後3日間、搾乳していませんでした。今からでも母乳は出るでしょうか？ 母乳育児をしようと思っていたのに、スタートが遅れたような気がしてご心配ですね。母子分離の場合、産後できるだけ早期から（6時間以内）搾乳を始めたほうがいいといわれています。でも、48時間以降に搾乳を始めても、搾乳の回数を多くすれば（2～3時間ごと、1日7回以上）母乳分泌は確立するという研究結果もあります。今日これから、1日7～8回の搾乳を始めることで母乳育児のスタートを切ることができます。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

5

月 日

今日の赤ちゃんの体重 g

今日赤ちゃんが飲んだ量 mL

今日あなたがしたことは……

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 待ちに待った双子の娘たちとの対面、あまりの小ささに驚きましたが、抱いたときの重みは今でも忘れません。ひとりぼっちの搾乳は、ときには孤独に思え、気持ちが沈むこともありました。そんなときは、多くの人に支えられていること、そして何よりかわいい子どもがママの母乳を心待ちにしていることを思い、乗り越えることができました。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

6

月 日

今日の赤ちゃんの体重 g

今日赤ちゃんが飲んだ量 mL

今日あなたがしたことは……

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 手による搾乳と電動搾乳器とでは、どちらがいいですか？ どちらでも、あなたが快適に効率よく搾乳できるほうを選びましょう。実際には、1か月以上母子分離となる場合は高品質の電動搾乳器を選ぶお母さんがほとんどで、その理由は「快適だから」です。研究によると、高品質の電動搾乳器では手による搾乳と比べ、直接授乳に匹敵するほどのプロラクチンの上昇が起こることがわかりました。搾乳キットには、片方ずつ搾乳するシングルポンプと、両方の乳房から同時に搾乳できるダブルポンプがあります。ダブルポンプを使用すると、プロラクチンの分泌がより良くなり、母乳分泌が増え、時間の節約にもなります。高品質の電動搾乳器は自分で購入するには高価です。メデラ社のシンフォニー®が母子分離の場合に適しており、レンタルできます。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

7

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q 帝王切開で分娩し、産後7日です。3時間ごとに搾乳していますが、毎回30mLくらいしか搾乳できませんが…… 大丈夫ですか。帝王切開の場合、経腔分娩よりも1日程度遅れるのが普通です。また、退院後のほうがリラックスして母乳の出が良くなるかたも多いです。

Q 1回ごとの搾乳量の増減が気になり、つい間隔をあけてしまいます。母乳の出は1回ごとの量よりも、1日あたりの合計の量をみたほうがよいといわれています。もしよかつたら、今日あたりから搾った母乳の合計量を記入してみませんか。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

8

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** わが子に直接おっぱいをあげられなくて悲しく思ったり、子どもに申し訳ないという気持ちでいっぱいになったりしたこともありました。でも、「私が今、子どもにしてあげられるることは何だろうか」と考えた結果は、3時間ごとの搾乳でした。出産後はほんの少ししか出なかったおっぱいも、日に日にたくさん出るようになりました。私は、しっかりごはんを食べ、水分をとり、よく笑い、毎日わが子に会いに行きました。8か月たった今、息子は母乳だけで（食事もよく食べますが）すくすく育っています。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

9

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 産科退院後、夜中の搾乳をとばしたり、昼間に出かけたときなどに6時間くらい搾乳しないことがあると、片方の乳房が張ったり、同じ場所にしこりができたりします。夜中の搾乳をやめてみて、朝の搾乳がしづらいほど張ったり、しこりができたりしてご心配なのですね。母乳分泌が良い場合は、夜間の搾乳をとばすほうが、疲労しにくいのでお勧めしています。朝の搾乳を残乳感がなくなるまでされることで、張りやしこりがとれるようなら、そのままでよいと思います。難しいようでしたら、朝の搾乳時間を少し早めるという方法もあります。昼間、時間をあけるとしこりができる場合は、しこりができない程度の搾乳間隔をとられることをお勧めします。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

10

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q_A 母乳はどのくらいの量を搾ったらいいでしょう？ 研究によると、赤ちゃんとお母さんが離ればなれの場合、産後6～7日目の搾乳量と4～6週後の母乳量に関連があります。産後7～10日間は、そのとき赤ちゃんが飲んだ量と関係なく、できるだけたくさん搾乳することをお勧めします。

Q_A 赤ちゃんは1日に100mLしか飲んでいなくても、もっと搾乳するのですか？ はい。お子さんと離れて搾乳していると、1日8回搾乳していても、産後4週頃から作られる母乳量が減ってくるのが普通です。産後2週までに、できれば1日あたり500mL以上搾乳するようにしましょう。そうすれば、その後分泌が減っても、直接授乳する頃に十分な分泌を確保することができます。現在500mL未満であっても、1日6～7回の搾乳を続けていると、徐々に増えるお母さんも多いです。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

11

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 私にとって搾乳とは、子どものためにしてあげられる唯一のことです。はじめは痛いし、眠さとの戦いもありました。でも一緒にいられない子どものことを考えながら、近くに写真を置いて搾乳すると、不思議と乗り越えられるようになりました。長続きの秘訣は無理をしないことです。睡眠も大切なので、夜の1～2回はとばしてもいいと思います。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

12

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q 産後2週目です。夜中に目覚まして起きて搾乳するのがつらいです。 産後7～10日を過ぎると、左右それぞれの乳房を残乳感がなくなるまで搾乳することで、母乳分泌が続きます。また、母子分離の場合は、夜間6時間は眠ったほうがよいといわれています。ですから、夜中の搾乳はやめてみましょう。夜寝る直前と朝起きてすぐの搾乳を入れて、計7回にしてみましょう。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

13

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q 産後2週目です。10分間のダブルポンプの搾乳で150～200mLの母乳が出ます。搾乳は1日8回しています。赤ちゃんはまだ1日に200mLも飲んでいないので、もっと搾乳量を減らしたほうがいいのでしょうか？ 母乳分泌がよいので、赤ちゃんの飲む量と合わないことを心配していらっしゃるんですね。お子さんは今は小さいので、哺乳量も少ないですが、いずれ飲む量が増えるでしょう。今は1日あたり1,200～1,600mL搾乳していますね。夜間も搾乳していますか。では、夜中の1回をとばして、まず7回に減らしてはいかがでしょうか。夜寝る前と朝起きて一番の搾乳はしっかりして、昼間はきっちり3時間ごとでなく、4～5回、1回の搾乳を100～200mLの間で、あなたが楽になるところでやめられたらいかがでしょうか。1日の搾乳量が750mL以上であれば、十分量だと考えられています。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

14

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 母子分離の場合の母乳分泌は、どのくらいが普通でしょうか？ 母子一緒の場合に比べ、母子分離の場合は、産後2週以降の母乳分泌が横ばいとなります。産後2週までに1日あたり500mL以上出ていると、その後も同じくらい出続けます。この量は、ちょうど、退院する頃お子さんが1日に飲む量(60mL×8回)に相当します。また、いまはそんなに出ていなくても、心配ありません。1日500mLはあくまでも目標です。500mL出でないといけないわけではありません。カンガルー・ケアや直接授乳を始めると分泌が増えてきます。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

15

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 在胎25週で生まれた娘のために、搾乳器と手による搾乳の両方を、試行錯誤しながら、4か月間続けました。生まれたときから直接授乳できた2人の上の子どもたちのときと比べると、母乳分泌量は明らかに少なく、母子分離で母乳育児を続けることの難しさを痛感しました。でも、直接授乳できるようになったときの喜びはひとしおでした。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

16

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q **A** ダブルポンプキットを買ったのですが、なんなく片方ずつ搾乳しています。両方同時にするほうがいいのですか？ 両方同時に搾乳するのが、しっくりこないと感じいらっしゃるんですね。研究によると、片方ずつの搾乳より両側同時に搾乳するほうが、プロラクチンの上昇程度が高く、実際の搾乳量も多いことがわかっています。両側同時に搾乳すると、全体としての搾乳時間を短くできるというメリットもあります。ただし、両側同時に搾乳する気にならないお母さんもいます。あなたの好みで選択されたらよいと思います。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

17

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q **A** 脂肪の多い後乳が赤ちゃんの栄養によいと聞いたのですが…… 母乳中の脂肪は脂肪球といって、ゴムまりのような形をしています。ゴムまりのゴムに相当する部分はお母さんの乳腺の細胞膜からなり、急速に成長する脳の神経線維を成熟させたり、肺を広げておく働きをする成分を含んでいます。ゴムまりの中身に相当する部分は、DHAをはじめとした長鎖多価不飽和脂肪酸を含み、神経や網膜の発達に役立っています。搾乳の後半の母乳を後乳といいます。後乳は、母乳分泌量が十分な場合に利用できます。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

18

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q **A** 1回分の搾母乳のうちどこからが後乳ですか？ たとえば、赤ちゃんの1日あたりの哺乳量が150mLで、あなたの1日の搾乳量が700mLだとします。赤ちゃんが飲む量は搾乳量の4分の1以下なので、毎回の搾乳量の後半4分の1を後乳として別にするとよいことになります。もちろん、搾乳量は毎回違いますので、とりあえず、搾乳の始めに50mLとれたら容器を変えて、残りを後乳として赤ちゃんに優先的にあげる分とされてはいかがでしょう。とくに、搾乳の終わり頃にポタポタとなる頃の母乳は脂肪濃度が80%以上だといわれますので、勢いが弱くなつてから1～2分搾乳すると、より脂肪濃度が上がると思います。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

19

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 後乳を選ぶほど母乳が出ない場合はどうしたらいいですか？ 後乳がよいと聞いたのに、用意できないのでは？と心配なのですね。お子さんに最高の母乳を与えたいと思っていらっしゃるのですね。前乳（搾乳の前半のおっぱい）と後乳との違いは、脂肪濃度だけです。免疫成分や炭水化物の濃度には何ら差がありません。どうか、安心してすべての搾母乳をお子さんにあげてください。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

20

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 娘たちは病状が安定したので先に別の病院に移りましたが、私は産後の回復が悪く、その後も1か月間、出産した病院に入院していました。ですから、面会にも行けず、毎日母乳を届ける夫から様子を聞くだけでした。子どもたちに会えなくて寂しく、泣きながら搾乳をしたときもありました。そんなときは、夫や看護師さんの支えが励みでした。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

21

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q 産後3週です。電動搾乳器で搾乳しても搾りきれない気がして、手による搾乳を追加しています。産後3週間、よく搾乳を続けていらっしゃいますね。電動搾乳器だけでは搾乳しきれないのではないかとご心配なのですね。手による搾乳を追加したほうが最後まで搾れると感じる場合は、母乳の流れがゆっくりになったら、手による搾乳に変えてみましょう。電動搾乳器だけの場合も、搾乳モードで母乳分泌がポタポタと低下する頃まで時間をかけて(15~20分以上)搾乳することをお勧めします。こうすることで、残乳感なく搾乳できるかもしれません。時間をかけることで乳頭痛が出るようなら、圧を下げたり、時間を短縮します。出なくなってからも搾乳し続けると、乳頭痛を起こす危険があるので注意しましょう。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

22

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 私は出産当日から約5か月間搾乳しました。はじめの3か月は赤ちゃんの医学的な理由のため、まったく母乳をあげられませんでした。冷凍庫が母乳でいっぱいなのに、いつ母乳を始められるのか、なかなか先が見えず、つらく不安だったことをよく覚えています。でも、上の子どもを母乳だけで育てた私は、「ひとりNICUでがんばっている娘に、どうしても母乳をあげたい」という一心で搾乳を続けました。幸い病気もよくなり、今は念願だった「母乳だけで育てる」ことができ、親子のスキンシップを楽しみながら母子ともに幸せな日々を過ごしています。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

23

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q そろそろ産後1か月です。搾乳量が低下してきたようですが、どうしたらいいでしょう。搾乳だけを長く続けていると、誰でも乳汁産生が低下します。搾乳間隔を空けると次の回の搾乳量が増えるように思い、搾乳回数を減らしていませんか。搾乳回数を1日4回以下にすると、1日あたりの母乳分泌量は減っていくことがわかっています。その理由は、母乳をためることでおっぱいから頭に「作らなくていいよ」という指令が出るからです。1日6～7回の搾乳は続けましょう。次ページ以降の【母乳分泌を増やす方法】も参考にしましょう。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

24

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

D 母乳分泌を増やす方法 その1 搾乳する場所を一番リラックスできる場所にすることです。自分が一番くつろげるお気に入りのスペースに搾乳器を、手の届くところに飲み物を置き、電話（携帯も含め）が鳴らないようにし、好きな音楽を聞きながら搾乳しましょう。水分はのどがかわいたら、そのつど飲むようにしましょう。また、乳房を温める効果とリラクゼーションを兼ねて、シャワーを浴びたり、入浴したりすることも効果的です。時間がなければ、電子レンジで温めたタオルで乳房を温めただけでも効果が出ることもあります。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

25

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

D 母乳分泌を増やす方法 その2 あなたが赤ちゃんのことを考えたり、しぐさや寝顔などを思い出したりしながら搾乳するほうが、母乳の出がよいと感じる場合は、次のことを試してみましょう。搾乳し始めしばらくして急速に母乳が出てくること、搾乳器の場合はスプレーのように飛び始めることを射乳反射といいますが、これにはオキシトシンというホルモンが関係しています。オキシトシンは、乳頭への刺激以外に、入院中の赤ちゃんが使った毛布やその他のものを家に持ち帰って側に置く（嗅覚刺激）、赤ちゃんの写真を見ながら（視覚刺激）搾乳するなどでよく出るといわれています。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

26

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

D 母乳分泌を増やす方法 その3 一番よい刺激は、直接授乳することです。赤ちゃんの状況が許さない場合は、カンガルー・ケアをゆっくりする、カンガルー・ケア中に欲しがったらおっぱいを吸わせてみることも、とても効果があります。それも難しかったら、ベッドサイドで搾乳してみたり、赤ちゃんの手を握りながら搾乳してみるのもよいかもしれません。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

27

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 私は早産で24週に出産し、子どもの入院中約4か月間、搾乳しました。はじめの頃は母乳の出はとてもよかったですのに、徐々に減ってきました。その頃、「このまま出なくなってしまうのでは」と不安になったこともあります。でも、「なんとしても直接わが子に母乳をあげるまでは出し続けたい」という思いで、毎日6～7回の搾乳を続けました。実際に直接おっぱいをあげたとき、初めて母親になれた気がしてとても幸せな気持ちになったことを覚えています。直接あげられる日は必ず来ます。その日を心待ちに、楽しみにして、搾乳を続けてくださいね。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

28

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

+ おくすりFAQ1 搾乳中・授乳中には、くすりを飲んではいけませんか？ くすりを飲むと赤ちゃんに影響するのではないかとご心配なのですね。実際は、ほとんどの処方されているくすりは、飲んでも母乳育児を続けることができます。母乳育児をやめなければならない薬剤は抗ガン剤だけです。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

29

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

+ おくすりFAQ2 頭痛がひどいのでくすりを飲みたいのですが？ くすりを飲むと赤ちゃんに影響が出るかもしれないご心配ですね。頭痛を我慢しながら搾乳や授乳をするのはつらいですね。次のような痛み止めは、母乳育児中でも安全に服用でき、赤ちゃんへの影響は報告されていません。イブプロフェン（ブルフェン[®]・ナパセチン[®]・ブプロン[®]・ブルファニック[®]・モギフェン[®]・ランデールン[®]など）・アセトアミノフェン（カロナール[®]）・ロキソプロフェン（ロキソニン[®]）など、母乳育児中でも安全に服用できる薬剤を医師に処方してもらいましょう。

搾乳するあなたはVIPです！

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

30

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** あせらなくても大丈夫！ 母子分離になり、「早く赤ちゃんに直接授乳してもらわないと母乳が出なくなってしまうのではないかしら」と思い込んでいた私。面会のたびに「飲んで！」とあせっていました。でも、赤ちゃんはなかなか口を開けて吸ってくれず、「飲め！」という私のあせりがわが子のペースではなかったようです。「飲んでみる？」と、気持ちに余裕が出た頃に、ようやく吸ってくれるようになりました。あせることはなかったようです。搾乳だけはしっかり続けておき、母乳の出を良くしておいてよかったです。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

31

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

+ おくすりFAQ3 妊娠中我慢していた虫歯の治療をしたいのですが…… 歯科で使用するような局所麻酔薬は効果が短時間です。また、腸管からの吸収が悪いので、たとえ母乳中に出ても、赤ちゃんの腸からは吸収されません。痛み止めは29日目の【おくすりFAQ2】に記載されている安全なものを、また抗菌薬（細菌感染症に対して使用する薬剤のこと）で、抜歯後などにはよく1～2回だけ内服します）は、小児に使っても大丈夫なものを選べば、搾乳や授乳は1回も中止することなく続けることができます。お大事になさってください。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

32

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

+ おくすりFAQ4 妊娠中は美容院に行ったり、パーマやヘアダイをすることも控えていたのですが、授乳中もいけないのでしょうか？ 髪をすっきりさせたいのに、母乳に移行してお子さんに影響が出るかもしれないと、お子さんことを心配していらっしゃるんですね。実際は、授乳期間中に、パーマやヘアダイをして、頭皮から吸収され赤ちゃんに影響があったという報告はありません。気分転換を兼ねて美容院に行くのもいいですね。

搾乳するあなたはVIPです！

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

33

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 私の場合、子どもが病気のため入院期間が長く、長期戦になることを覚悟していました。産後1か月検診のとき、看護師さんに「母子分離の場合、4か月くらいたつと母乳が出なくなることもある」と言われました。私の気持ちをほぐすために言われたのかもしれません。でも、わたしは「じゃあ、直接吸ってもらうまではがんばらなくちゃ」と思い、(メデラ社の搾乳器) シンフォニー®を使って、吸われている様子を想像しながら搾乳し続けました。その甲斐あって直接授乳もでき、8か月になる今もおっぱいは出ています！

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

34

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

+ おくすりFAQ5 私は花粉症持ちです。今年はくすりを使わないほうがいいでしょうか？ 授乳中なので、花粉症の治療をすると赤ちゃんに影響するのではとご心配なのですね。花粉症のくすりを飲んでも搾乳してあげたり、授乳しても大丈夫です。特に、第二世代の抗ヒスタミン薬〔ロラタジン（クラリチン[®]）・塩酸セチリジン（ジルテック[®]）・塩酸フェキソフェナジン（アレグラ[®]）〕は母乳への移行も少なく安全です。抗アレルギー薬の点鼻・点眼はより安全です。ステロイドを飲んでいても授乳して大丈夫です。詳細は巻末のサイトをご覧ください。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

35

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q **A** 母乳バッグ代がばかになりません。普通の冷凍食品保存用の袋に入れてはいけませんか？ 1ヶ月以上搾乳を続けていると、母乳バッグ代も気になりますね。現在市販されている母乳用の冷凍保存バッグは滅菌済みであり、バッグの成分が万一溶け出しても人体に害のない素材で作られ、破損や液漏れが起こらないような工夫がされています。赤ちゃんの食事のすべてが母乳であることを考えると、少々高くても、長い目で見ると、食品の安全への投資と考えてはいかがでしょうか。

(確認したところ、市販のいわゆる食品保存バッグは滅菌されていません)

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

36

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 3か月くらいのとき、母乳の出が減り、このまま出なくなるのではないかと、とても不安になりました。そこで、1日最低8回を目標に搾るよう回数を増やしてみました。すると、出にくくなっていた母乳がまた増え始めました。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

37

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 母乳育児をするうえで、私が食べ物などで気をつける必要があるのでしょうか？ あなたの食べたものによって母乳の成分に影響が出るかもしれない、と赤ちゃんに気を使っていらっしゃるのですね。母乳育児中に食べてはいけないものや、食べなければならないものはとくにありません。母子手帳にも載っている食事バランスガイドを参考にされるとよいでしょう。嗜好が合えば、和食中心の食事を摂るとよいかもしれません。体によいからといって、一つのものを食べ過ぎないことも大事です。日本人の母乳には米国やオーストラリアの人の母乳と比べ、脳の発達を促進することで知られているDHAが5倍も多く含まれています。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

38

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 早産だったことで母親として落ち込むこともあります、「お腹の中で育てるのと、愛情の注ぎかたが変わっただけ。搾乳やカンガルー・ケアなど、できることはすべてやってあげたね」というスタッフの方の言葉は、当時も今も大きな支えです。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

39

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 母乳で育った赤ちゃんは将来、成人病になりにくいと聞いたのですが、本当ですか？ 母乳を長く与えれば与えるほど、お母さんにも赤ちゃんにもよいことがあります。母乳で育った赤ちゃんは、人工乳で育った赤ちゃんより、肥満・糖尿病・高コレステロール血症などからなる今話題のメタボリックシンドロームになりにくいことがわかっています。この効果は、飲んだ量に応じてあるので、少しでもあげればそれだけ効果があり、長くあげればより良いことになります。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

40

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 母乳育児をすると、母親の健康にもよいことがあるのですか？ はい。母乳育児をしたお母さんは、しなかったお母さんよりも、閉経前の乳癌・卵巣癌になりにくいことがわかっています。また、体の細胞のインスリン感受性がよくなり、糖尿病になりにくいともいわれています。また、授乳中は一時的に、骨密度が減りますが、授乳が終わるとともに骨が丈夫になるといわれています。自信を持って、搾乳・母乳育児を続けましょう。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

41

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

Q A 母乳育児をやめたくなったとき 搾乳ばかりを続けていて、いつになつたら直接おっぱいを吸ってもらえるかもわからず、搾乳マシンになったような気をしてつらいのですね。1か月以上も搾乳を続けていると、このような気持ちになるのはごく自然なことです。思い切ってNICUのスタッフや担当医に直接授乳の見通しをたずねてみましょう。搾乳しながら、直接おっぱいを吸ってもらっている様子を想像してみたり、同じような状況のお母さんとお話ししてみたりするのもいいでしょう。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

42

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

 **先輩ママからのひとこと** 母乳の量を気にされているお母さまへ。私は、もともと母乳分泌が少なめでした。現在多くはありませんが、直接授乳を始めてから少しずつ増えてきました。思い返すと、私が入院中は、授乳前にベビーの写真を見ても変化はなかったのですが、NICUに会いに行くと、胸と子宮がギュッと痛みました（オキシトシンが出ている証拠ですね）。搾乳前に温タオルで温めるのは少しよかったです。退院した後も、相変わらず写真の効果はなかったのですが（オキシトシン分泌の効果は人によって違うのでしょうか）、好きな音楽をかけたら少し分泌がよかったです。カンガルー・ケアを始めたら少し増え、直接授乳でまた少し分泌がよくなりました。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した

43

月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

| 回 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳を終えた時刻 | | | | | | | | |
| 搾乳した量 (mL) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 搾乳した場所 | | | | | | | | |
| 搾乳方法 | | | | | | | | |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

この搾乳ダイアリーはここで終わりですが、この後も赤ちゃんが直接、母乳を飲んで退院できるよう、応援しています。よく出るおっぱいのほうが、小さくて疲れやすい赤ちゃんには楽に飲めます。分泌量が少ない場合も、直接授乳を始めると増えています。気長にじっくり搾乳していきましょう。母乳育児の効果は、赤ちゃんが飲んだ分だけ、意味があります。初乳をあげたこと、カンガルー・ケア中に直接授乳したことなど、今までのあなたの努力すべてに意味があるのです。

次ページに日齢の記載されていないダイアリーをつけました。今後もこのダイアリーを続けてくださる方は、見開き2ページ分をA4サイズでカラーコピーをとり、ご利用ください。

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した



月 日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器（両側同時・片側ずつ）／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

搾乳するあなたはVIPです!

今日したこと：赤ちゃんに会った・手を握った／カンガルー・ケアをした／直接授乳した



月　　日

赤ちゃんの体重 g 飲んだ量 mL

搾った母乳の総量 mL

今日あなたがしたことは……搾乳量の変化と比べてみましょう

回 1 2 3 4 5 6 7 8

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 搾乳を始めた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳を終えた時刻 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した量 (mL) | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳した場所 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |
| 搾乳方法 | ： | ： | ： | ： | ： | ： | ： |

搾乳した場所：自宅／NICU／職場など 搾乳方法：電動搾乳器(両側同時・片側ずつ)／電動と手／手のみなど
気がついたことなど

搾乳をしているお母さんに役立つ情報

書籍 購入は下記のラ・レーチェ・リーグ日本ウェブサイトで。

『小さく生まれた赤ちゃん：低出生体重児を母乳で育てるために』 ラ・レーチェ・リーグ日本 2007年部分改訂 800円

早産児だけでなく、母子分離の場合に役立つ、搾乳のさまざまな情報がわかりやすく書かれています。

『母乳のしづらり方；手を使って』(改訂版) ラ・レーチェ・リーグ日本 2004年改訂 200円

参考ホームページ

母乳育児支援団体

- ラ・レーチェ・リーグ日本 www.lll japan.org/

世界的な母乳育児支援団体ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナルの日本支部。上記の本はここから注文できます。

- NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 jalc-net.jp/

母乳育児支援をする専門家のための最新情報が掲載されています。Q&A、お母さん向けのページあり。

母乳と薬剤関係

- 国立成育医療研究センター 妊娠と薬情報センター ママのためのお薬情報

www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/

- TOXNET LactMed toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm

アメリカ合衆国の国立医学図書館のサイトにある薬剤と授乳に関するホームページ。最新情報を入手できます（英語です）。

母乳とたばこ関係

- インターネット禁煙マラソン kinen-marathon.jp/

インターネットによる禁煙のピア・カウンセリングサイト。妊娠・授乳中の方も参加しています。

- 厚生労働省の最新たばこ情報 www.health-net.or.jp/tobacco/front.html

受動喫煙、禁煙についてのわかりやすい情報。