

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、赤ちゃんとお母さんのために作られました。左上の数字は赤ちゃんの日齢（誕生日が0で、それから1ずつ増えていきます）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1週間（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、先輩ママたちのコメントも、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ことを願っています。ダイアリーが足りないかたのためは、最後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入れてください。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

回数	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
を終えた時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							
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/手づいたことなど						

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産後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日間に急上昇します。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、搾乳しないて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

月 日

ちゃんの体重.....g

ちゃんが飲んだ量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
ついたことなど

3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泣き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こに集めましょう。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。

月 日

ちゃんの体重.....g

ちゃんが飲んだ量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
ついたことなど

7からのひとこと 帝王切開後のお腹の痛みを耐えながらベッドで寝たきりの私の元へ、3時間ごとに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」だと思えます。

月 日

ちゃんの体重 g

ちゃんが飲んだ量 mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

産婦人科の先生から、おっぱいが張ってきても搾乳すればよいと聞きましたが……今は、搾乳は1日1～2回がいいでしょうか？ 妊娠中に胎盤から出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、母乳分泌の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

月 日

ちゃんの体重 g

ちゃんが飲んだ量 mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

母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のでしょうか？ 母がしていたのに、スタートが遅れたような気がしてご心配なのですね。母子分離の場合、産後できるだけ早期に搾乳を始めたほうが良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（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

月 日

ちゃんの体重 g

ちゃんが飲んだ量 mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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／手のついたことなど

7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、抱いたときの重さ、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、多くの方と、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

月 日

ちゃんの体重 g

ちゃんが飲んだ量 mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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／手のついたことなど

5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母乳には、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「1」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しました。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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

朝で分娩し、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……
 親の場合、経膈分娩よりも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
 です。

こ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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

7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
 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ことは何だろうか」と考えた結果
 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
 べ、水分をとり、よく笑ひ、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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

産後、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
 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。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、そのままよいと思います。難しいよう

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

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
 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
 ことをお勧めします。👉 **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？**
 て搾乳していると、1日8回搾乳していても、産後4週間から作られる母乳量が減ってくるのが普通です。産

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
 ついたことなど

7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
 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
 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。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
 ついたことなど

翌日です。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
 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
 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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

目標です。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、赤ちゃんを心配していらっしゃるのですね。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ので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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

産後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。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1日500mLはあくまでも目標です。500mL出ていないといけなわけではありません。カンガルー・ケ

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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/手のついたことなど

7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、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い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す

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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/手のついたことなど

ドンプキットを買ったのですが、なんと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。するのが、しっかりこないと感じていらっしゃるのですね。研究によると、片方ずつの搾乳より両側同時コ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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

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
 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
 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
 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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

搾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
 mL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
 こととなります。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
 として赤ちゃんに優先的にあげる分とされてはいいかでしょう。とくに、搾乳の終わり頃にポタポタとな

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
 ついたことなど

足りる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？
 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
 ちがいます。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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
 ついたことなど

7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
 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
 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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

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、
 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
 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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

7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
 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
 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
 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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
つけたことなど

5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き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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
つけたことなど

量を増やす方法 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事です。自分が一番くつろぎに搾乳器を、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、好きな音楽を聴きましょう。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ックス効果を得るため、シャワーを浴びたり、入浴したりすることも効果的です。時間がなれば、電子レンジで温めたタオルで乳

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
 ついたことなど

乳を増やす方法 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。搾乳し始めてしばらくして急速に母乳が出る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。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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
 ついたことなど

乳を増やす方法 その3 一番よい刺激は、直接授乳をすることです。赤ちゃんの状況が許さない場合は、ナベで温め、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。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。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

7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。はじめの頃はあったのに、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った。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
 ばいをあげたとき、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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

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
 のですね。実際は、ほとんどの処方されているくすりは、飲んで母乳育児を続けることができます。母
 ならない薬剤は抗ガン剤だけです。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

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。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®・ブロン®・ブルファランデールン®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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

7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じゃないか」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、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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

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【2】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、抜歯後なければ内服します）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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した法							

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
 ついたことなど

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
 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、お子さんのことを心配すね。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気分転換を兼ねて美容院に行くのもいいですね。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

7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。看護師さんに「母子分離の場合、4か月くらいつと母乳が出なくなることもある」と言われました。ために言われたのかもしれませんが。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(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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
 ついたことなど

FAQ5 私は花粉症持ちです。今年はいすりを使わないほうがいいでしょうか？ 授乳中なので、花粉症にに影響するのはとご心配なのですね。花粉症のくすりを飲んででも搾乳してあげたり、授乳しても大丈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母乳中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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
つけたことなど

ツ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か月以上搾乳を続け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を見ると、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。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
つけたことなど

7からのひとつ 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!

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
つけたことなど

見をするうえで、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も、と赤ちゃんに気を使っているのですね。母乳育児中に食べてはいけないものや、ものと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。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、一つのを食べ過ぎないことも大事

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
つけたことなど

7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。 「お腹の中で育てると、愛だけ。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支えです。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
ついたことなど

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ず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、わずかで、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。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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
ついたことなど

見をすると、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、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、授乳が終わるともと通りか、それ以上もいわれています。自信を持って、搾乳・母乳育児を続けましょう。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL
 乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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/手のついたことなど

目をやめなくなったとき 搾乳ばかりを続けていて、いつになったら直接おっぱいを吸ってもらえるかになったような気が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、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、直接おっぱい吸う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。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL
 乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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/手のついたことなど

7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取りましたが、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)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

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
 したことなど

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、応援していきましょう。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、直接授乳を始めるこじ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。初乳を飲む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。

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
終わった時刻							
した量 (mL)							
した場所							
した方法							

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
 したことなど

月 日

の体重.....g 飲んだ量.....mL

乳の総量.....mL

回	1	2	3	4	5	6	7
始めた時刻							
を終えた時刻							
した量 (mL)							
した場所							
手法							

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/手のついたことなど

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

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。

まり方；手を使って』(改訂版)ラ・レーチェ・リーグ日本 2004年改訂 200円

ページ

支援団体

レーチェ・リーグ日本 www.lljapan.org/

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。

法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 jalc-net.jp/

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。

関係

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

w.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/

NET LactMed toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm

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。最新情報入手できます(英語です)。

ご関係

ターネット禁煙マラソン kinen-marathon.jp/

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。

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

喫煙、禁煙についてのわかりやすい情報。