



赤ちゃんのおっぱい、ミルクの量は足りているのだろうか…。体重は順調に増えているのだろうか…。育児は心配なことだらけです。今回は「赤ちゃんの哺乳量と体重増加」についてのお話です。

### ◆ 離乳食が始まるまでの赤ちゃんの哺乳量

1日 1kgあたり、約100~200mlです。  
平均では 1kgあたり150mlです。

1kgあたり150mlで計算すると  
3kgのベビーだと  $3kg \times 150ml$  で **450ml**  
となります!!

### 1回の哺乳目安量

生まれたばかりの赤ちゃんは  
生後日数 $\times 10ml + 10ml$  が一般的!!

例えば・・・生後3日目だとすると  
 $3(日) \times 10ml + 10ml$  で **40ml**

生後2~3週の赤ちゃんは  
1回あたり20ml/kg が一般的!!

例えば・・・3kgのベビーだとすると  
 $20ml \times 3kg$  で **60ml**



### ◆ 体重増加の目安は



- ・ 始めの1ヶ月 1日あたり40gずつ↑
- ・ 生後2~3か月 1日あたり30gずつ↑
- ・ 生後4か月~は 1日あたり20gずつ↑
- ・ 生後7か月~は 1日あたり10gずつ↑

始めの1ヶ月で  
1000gくらい増え  
その後だんだんと  
増え方が緩やかに  
なってくる。

### ◆ 哺乳量が不足しているときのサインは

飲む量には個人差がありますので、目安量では足りていないかわからない場合があります。哺乳量が不足しているかチェックする代表的なサインがあります。



- ① 体重が増えない  
生後3~4日間に多くみられる生理的体重減少(一時的に出生時より体重が減る現象)を除いて、通常であれば体重は増えていきます。
- ② おしっこの回数が少なく、色やにおいが濃い  
おしっこの回数が少ない時には水分不足が考えられます。一般的に、薄い色の尿が1日に7~8回程度出れば問題ないとされています。
- ③ 便秘ぎみ  
便秘の原因にはいろいろなことが考えられますが、哺乳量が足りていないことによる水分不足も1つの要素となります。
- ④ 赤ちゃんに元気がない  
赤ちゃんに元気がない時も、哺乳量不足が考えられますが、病気など他の原因も考えられるので、このようなときには受診してください。



### ◆ 母乳量の測り方

ミルクだと、飲んだ量が分かりますが、母乳ではそうはいきません。母乳が出ているのか?ちゃんと飲めているのか?というのは、赤ちゃんの体重を測ることでわかります!!



- ① 授乳前に赤ちゃんの体重を測る。
- ② 授乳する。
- ③ 授乳後にまた赤ちゃんの体重を測り前後で差引する。

ベビースケールがない時には、お父さん・お母さんが抱っこした状態で測ってみてください!

### ◆ 飲みすぎていることもある?

与えるだけ飲んでしまう新生児には飲みすぎてしまう可能性もあります。特に、母乳とミルクの混合栄養の場合にみられやすいと言われています。

- ① 飲んだ後よく吐き戻すが、体重は増えている。
- ② 機嫌が良くない。
- ③ げっぷ、おならが多い。
- ④ 授乳中、口からポタポタとこぼす。
- ⑤ お腹が張っている。
- ⑥ 苦しそうに泣いている。
- ⑦ うなる。いきむ。
- ⑧ 授乳中にむせる。
- ⑨ 便秘、下痢が続いている。
- ⑩ 1日に50g以上増えている。



吐き戻しが多い時には、げっぷがうまくできていないことも原因かもしれません!!

### ◆ 混合栄養の時の飲ませすぎに注意!!

おっぱいをあげたあと、機嫌が良くならずぐずっていると、おっぱいが足りていないのでは?と、心配になると思います。足りなくて機嫌が悪いこともあると思いますが、もしかしたら他にも原因があるのかも・・・  
まずは、母乳が足りているのかどうか、計測してみてください!!  
それから、ミルクを足す量を決めてください。  
量的に飲めているようであれば、おむつが汚れている、げっぷをしたいなど、他に対処方法を考えてみてください。



## 今月の絵本



あすは きつと

ぶん ドリス・シュワーリン  
え カレン・ガンダーシーマー  
やく 木島 始

クリニックの  
本棚にあるよ!



今日はうまくいなくても つらくて 悲しいことがあっても  
ぐっすり寝たら あしたは うまく いく かもしれないよ  
きつと・・・ あすには

## おしらせ

インフルエンザワクチンの接種期間中ですが、予約枠がいっぱいになったため一旦予約を中止しております。多くの患者様のご希望に沿う事ができず、ご迷惑をおかけして、申し訳ありませんでした。  
また、キャンセルにご協力いただきました保護者様ありがとうございました。