

お互いに落ち着いて授乳ができるよう「おっぱいを欲しがめる早めのサイン」(図1-3)での授乳がポイントとなるでしょう。



図1-2 おくるみをしたままの授乳(文献<sup>2)</sup>を参考に作成)

気難しやなどの赤ちゃんは、泣き出す前に早めの欲しがめるサイン(State3~4)で授乳しましょう。薄めのおくるみでしっかりくるんだ状態で母親と赤ちゃんが一緒に揺れることで落ち着くことも。そのまま、授乳に持ち込めるように、タオルの角を折り返し頭部がタオルから出るようにするとよいでしょう。

図1-1 おくるみをしたままの抱っこ

授乳以外の赤ちゃんの落ち着かせ方を伝えましょう。おくるみでしっかり包んだり、胎児姿勢で胸にぴったり抱き寄せたりしながら優しくトントンとリズムカルにゆすってみるなど。パパにもトライしてもらおうのもいいですね。

<p><b>State 1</b> 深い睡眠 (Deep sleep)</p>	<p><b>State 2</b> 浅い睡眠 (Light sleep)</p>	<p><b>State 3</b> まどろみ (Drowsy)</p>
<p><b>State 4</b> 静かに目覚めている (Quiet alert)</p>	<p><b>State 5</b> 活動的に目覚めている (Active alert)</p>	<p><b>State 6</b> 泣いている (Crying)</p>

**授乳に適した覚醒状態は State 3 ~ 5**

図1-3 Brazeltonの新生児の覚醒段階(文献<sup>3)</sup>より引用改変)

### 後回しタイプ (Procastinators)

生後数日は哺乳にあまり関心を示さないタイプです。母乳をあげようとしても飲もうとしないので母親は心配したり、焦ったりします。こんなときには、まず赤ちゃんとのスキンシップを楽しんでみましょう。母親の乳房や母乳のにおいは哺乳意欲を高めます。自分から母乳を飲みたいという気持ちになってくれたら心配ありません。ただ、授乳間隔が4時間以上あいてしまうときには起こして授乳するように伝えましょう(表1-1)。

表1-1 眠りがちな赤ちゃんの起こし方(文献<sup>4,5)</sup>を参考に作成)

おむつをかえる	足の裏を強くこすり過ぎて泣かせないように…。赤ちゃんにとってストレスにならないようにしましょう。
掛け物や厚い洋服を脱がせ、手足を動かしやすいにする	
赤ちゃんの手足や背中をやさしくマッサージし、話しかけてみる	
赤ちゃんをもう少したて抱きにする	
母親・父親と肌と肌が触れ合うようにする	
母乳をにじませ、セミクライニングの姿勢で胸に抱く	
20 ~ 30分待ってから再度試みる	

おむつ→授乳の順番でなくても大丈夫！おむつをかえているうちに大泣きしてしまう赤ちゃんの場合、静かに覚醒しているときに授乳ができるように順番を変更してみましょう。

薄着にして、背中をさすったり足の裏をやさしくこすっても起きてくれない赤ちゃんもいます。そんなときは、肌と肌の触れ合いをしながら声をかけてみましょう。これをbaby timeといって、哺乳の準備にもなります。図1-4では、素肌で抱っこしているうちに口をモグモグはじめ、自分から乳房に吸いついた赤ちゃんをイラストにしたものです。



図1-4 眠りがちな赤ちゃん素肌でふれ合うのも有効