

赤ちゃんの哺乳行動の「正常範囲」とは？

本調査¹は、生後1-6ヶ月の正期産児で母乳だけで育てられており（完全母乳栄養児）、WHOの成長曲線の標準範囲内で成長している赤ちゃんを対象にしています。

授乳の頻度は？



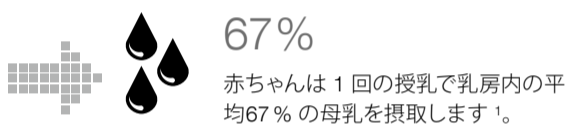
授乳にかかる長さは？



赤ちゃんが1回に飲む母乳の量は？

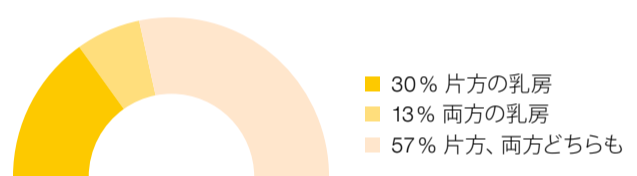
赤ちゃんは通常はおなかが空くと母乳を飲み、満腹になったり、片方の乳房の母乳が少なくなると、乳房から口を離し、飲むのをやめます。

- 片方の乳房から、赤ちゃんが1回の授乳で飲む母乳の平均量は75ml（範囲：30-135ml）¹でした。
- 左右の乳房では母乳分泌量が異なります¹。

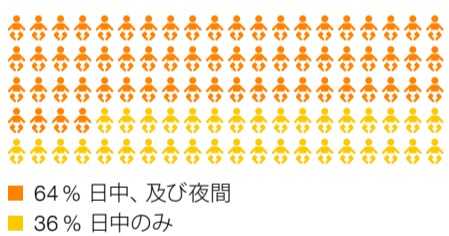


片方だけ？両方から？

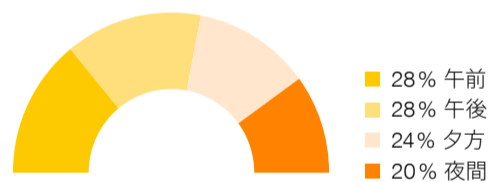
- 赤ちゃんの母乳の飲み方には個人差があります¹。
- 30% 常に片方の乳房から
 - 13% 常に両方の乳房から
 - 57% 片方、両方どちらも



夜間の授乳は「正常」です



- 多くの赤ちゃん（64%）が日中も夜間も母乳を飲みます¹。
- 日中も夜間も母乳を飲む赤ちゃんの授乳間隔は、1日を通じてほぼ均等です。



- 夜間（午後10時～午前4時）に母乳を飲まない赤ちゃんはわずか36%です。
- 夜間に母乳を飲まない赤ちゃんは、午前中に多く母乳を摂取します¹。

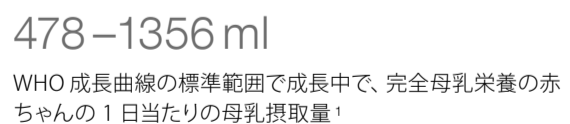
男の子と女の子母乳の飲み方は同じ？



男の子は女の子よりも多く母乳を飲みます！男の子は女の子よりも平均で76ml多く母乳を摂取します。

1日の平均摂取量は平均798mlでした。しかし、母乳の摂取量は個人差が大きく、ある赤ちゃんは1日478ml飲むのに対し、ある赤ちゃんは1356mlも飲むことがわかりました。

赤ちゃんの「正常な」母乳摂取量は？



完全母乳栄養の赤ちゃんはそれぞれに十分な量の母乳を飲んでいますが、赤ちゃんは成長するにつれて、母乳を飲む回数が減るかわりに、一度に飲む量が増え、1回の授乳にかかる時間は短くなります。しかしながら、24時間、つまり1日に摂取する量は成長しても変わらないのです¹。

生後3-6ヶ月になると赤ちゃんの成長は緩やかになり、代謝量も低下するため、母乳の合計摂取量は増えません²。

参考文献

1 Kent, J.C. et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day. *Pediatrics* 117, e387-e395 (2006).
2 Kent, J.C. et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation. *Breastfeed Med* 8, 401-407 (2013).