

知って安心ママさんチェックシート

- 1) 「ふう」とため息が漏れることがある。 (はい ・ いいえ)
- 2) 赤ちゃんに対して、「なんで?」「どうして?」と思うことがある。 (はい ・ いいえ)
- 3) 気持ちが沈む・笑えない時がある。 (はい ・ いいえ)
- 4) 食欲がない・排便が毎日ない。 (はい ・ いいえ)
- 5) 肩がこる・背中が痛い・頭痛がすることがある。 (はい ・ いいえ)
- 6) 授乳以外の時に、母乳が漏れ服が濡れることがある。 (はい ・ いいえ)
- 7) 授乳の時、吸いはじめ・吸っている最中・口を離れた後の
いずれかの時に痛みがある。 (はい ・ いいえ)
- 8) 赤ちゃんの泣き声を聞いたり、冷たい水で手を洗った時に、胸がズキンと痛 (はい ・ いいえ)
- 9) 下着が当たったり、シャワーのお湯が当たるだけで、乳首がヒリヒリする。 (はい ・ いいえ)
- 10) 夜間赤ちゃんが泣くとパパが起きることがある。 (はい ・ いいえ)

いかがですか? はいと答えた項目はいくつありましたか?

0個→赤ちゃんのお世話がうまくいっています、楽しいと感じますし楽だと思っていますでしょう。

1個以上→助産師の手当てや、アドバイスを受けることをおすすめします。

4)・5)・6) をはいと答えた方→乳房トラブルの前兆です。

7)・8)・9) をはいと答えた方→かなり授乳や赤ちゃんのお世話が、つらく感じているのではないのでしょうか。

10) をはいと答えた方→危機的状況です、赤ちゃんも困っています。

本来、授乳に痛みはなく、いつもだっこしてないといられないほど赤ちゃんは不機嫌ではありません。