

10/5 日 生後7日					10/6 日 生後8日					10/7 日 生後9日					10/8 日 生後10日					10/9 日 生後11日					10/10 日 生後12日					10/11 日 生後13日									
時刻	尿	便	睡眠	その他	時刻	尿	便	睡眠	その他	時刻	尿	便	睡眠	その他	時刻	尿	便	睡眠	その他	時刻	尿	便	睡眠	その他	時刻	尿	便	睡眠	その他	時刻	尿	便	睡眠	その他					
12			↑		12			↓	母乳	12:50	+		↓	母乳	12					12			↕	母乳	12:15				母乳	12	+	+	↓						
1			↕		1			↓	母乳	1		+			1					1:00	+		↑	母乳	1:30	+	+			1:30			↓	母乳					
2:30	+	+	↓	母乳	2					2					2:30	+	+		母乳	2			↕		2			↕	母乳	2:10	+	+							
3			↑		3	+	+			3					3					3:00	+	+		母乳	3:50				母乳	3			↑						
4			↓		4:30	+	+	↑		4					4					4:00	+	+		母乳	4:30	+	+			4:30			↓	母乳					
5:30	+	+	↑	母乳	5			↕		5					5:30	+	+		母乳	5:00			↕	母乳	5:00	2回			母乳	5:30	2回	+		母乳					
6			↓		6			↓		6					6					6:00			↕	母乳	6:00			↑	母乳	6			↕						
7:40			↕	母乳	7:30	+	+	↓	母乳	7:20	+		↓	母乳	7:00			↑	母乳	7			↕		7			↕		7:30				母乳					
8			↕		8			↕		8		+	↕		8:40	+	+	↓		8			↓		8:20			↑	母乳	8:20	+	+							
9:20	+	+		母乳	9:30	+	+	↑		9			↓		9			↕	病院受診	9:15	+	+		母乳	9:00	2回	+		母乳	9:00				母乳	9:00				母乳
10:30	+	+			10:30	+	+	↕	母乳	10:30	+				10			↕		10					10					10				母乳	10:15	+	+		母乳
11:10	+		↑		11:30			↑		11	+	+			11	+	+		母乳	11:15	+	+		母乳	11:45	2回	+		母乳	11:00	+	+		母乳	11			↑	
12			↕		12			↑		12					12					12:30	+	+		母乳	12:15	+	+		母乳	12			↕						
1:30	+		↓	母乳	1			↕		1					1			↕		1			↑		1:30	+		↑		1:30	+	+	↓	母乳					
2:00	+	+	↑		2:50	+	+	↓	母乳	2:30	+	+		母乳	2:30	+	+	↕	母乳	2:00	+		↕		2:00	+		↑		2			↑						
3:30	+		↕	お風呂	3			↑		3					3:30	+	+	↑	お風呂	3			↑		3			↑		3			↑						
4:50	+		↓	母乳	4:20	+	+	↓	お風呂	4			↑	お風呂	4			↑		4:30			↓	母乳	4:30	+		↓		4			↓						
5:15	+	+	↑		5:50	+	+	↑	母乳	5			↓	母乳	5:30	+		↓		5:00	+	+	↑		5:00	+	+		母乳	5	+	+		母乳					
6			↑		6:25	+	+	↓	母乳	6					6			↑		6			↑		6					6			↑						
7			↓		7			↑		7			↓		7			↓		7:30	+	+	↓	母乳	7:30	+			母乳	7			↑						
8:45	+			母乳	8:50	+	+	↓	母乳	8:15			↓	母乳	8:00	+	+	↓	母乳	8			↑		8			↑		8			↓	母乳					
9:30	+	+		母乳	9		+			9:00	+	+		清拭	9:00		+		母乳	9:00	2回	2回	↕	お風呂・母乳	9:15	+	+		お風呂	9	+	+		母乳					
10:30		+		母乳	10:30			↑		10					10			↕		10:30			↕	母乳	10:10				母乳	10									
11			↑		11:30			↑		11:30	+	+			11:00	+	+		母乳	11					11					11				母乳					
	12回	8回		10回		10回	11回		7回		7回	6回		7回		10回	10回		9回		13回	8回		11回		12回	6回		11回		10回	8回		11回					
<p>今日出生届けを書いて明日届けを出してくれる予定。名前は〇〇に決まった。〇〇はよく寝る・よく飲む。でもそれ以上に母乳が作られるので、乳が張ってしんどい。早くバランスがとれて搾乳しないでいいよになるといいのになあ、いつになるかなあ。</p>					<p>今日西宮へだんなさんは戻って出生届も提出する。今日で戸籍に〇〇の名前が入るので3人家族になった。乳の張りは少しましといえはましたが、飲んでくれるのがまだ作ってるより少ないので、後しぼりやなんかで1時間はかかるから疲れてしまう。仕方ないけど思いきり寝る日になつかしい。</p>					<p>昼前から38.8℃の熱になり、その後39.5℃まで上がったので受診。両方とも乳腺炎になっているということで、点滴と内服処方。明日も受診と言われた。帰って座薬を使い少し楽になった。お乳が出すぎのも困ったもんだ。いつになったらバランスとれるんだろうか。</p>					<p>座薬で熱が下がってだいぶ楽になった。しばらくは冷やしたり様子をみないとしょうがないとのこと。早くすっきり飲んでくれるようになるといいな。昨日は〇〇のお風呂の余裕がなくて清拭だったから、今日はしっかりお風呂に入れてあげた。やっぱりお風呂が好きみたいで気持ちよさそうだった。</p>					<p>夜中2時間おきに泣く。朝添い寝して飲ませているまま寝てしまい、搾乳していなかったが前のような乳の張り方でなくて一安心。でも、乳房に発赤があったりで、またなるんじゃないかと不安も残る。</p>					<p>〇〇はちょこちょこ飲みをするのでいつも授乳しているような気がする。午後2時からよく眠るけれど午前中は夜中も含めてよく泣くし困ったもんだ。夜のお風呂の効果はまだわからないけれど、昼間はよく眠るのでお風呂のせいじゃないってことはわかった。</p>					<p>片方だけとか1時間で泣いてちょっと飲むと寝る、とか...まとめていっぱい飲んでくれるといいのね。今日も午前中ぐずぐずいってたけど、午後からよく寝てる。手足の力は強くなっていて、掛けている毛布やバスタオルはいつの間にか蹴ってお腹の方まで下げてしまうようになった。</p>									