

赤ちゃんの空腹のサインに合わせて授乳しよう

▶ 空腹のサインの例

手や指を口にもって行ってしゃぶる。
舌で音を出したり、唇を舐めたりする。
乳房や哺乳びんを探す。
ごそごそ動いて落ち着きがなくなる。

赤ちゃんが大泣きしたら、まず抱っこしてなだめてから授乳しましょう。



▶ 基本の授乳姿勢



お母さんは後ろにもたれて楽な姿勢を取ります。
赤ちゃんとお母さんが向かい合わせになり、
お互いのお腹が密着するように抱きます。
赤ちゃんの体重はお母さんの腕ではなく、お腹にかかるようにします。

赤ちゃんが大きくなってきたら、授乳する方の乳房と反対側の膝に、
赤ちゃんの腰をのせてもいいでしょう。

授乳クッションはいりません。

赤ちゃんが口を開けるタイミングを待って、自分から吸いつくのを手伝います。

▶ 添え乳

横になって授乳すると、お母さんも体を休めることができ楽です。
赤ちゃんのお腹がお母さんのお腹と向かい合った状態で飲ませると、
赤ちゃんが乳房をまっすぐ吸うことができ、乳頭や乳房のトラブルが
起こりにくくなります。



窒息事故にならないための注意点

「ベッドの共有と母乳育児」(https://jalco-net.jp/dl/Japanese_bedsharing.pdf) を参照ください。



(瀬尾智子)