

母乳について

授乳について

授乳については、一人目でも、二人目でも、ママは戸惑ったり、悩んでしまうことがあります。赤ちゃんもママも一人ひとり違い、体調や環境によっても日々変化していくものです。「こうあるべき」「こうしなきゃいけない」ということはなく、大切なのは「赤ちゃんが健康に心豊かに育つこと」です。ゆったりとした気持ちで授乳しましょう。

母乳について

母乳を飲ませる時は



横抱き



縦抱き



フットボール抱き



※成長に合わせて、赤ちゃんの様子をみながら飲ませましょう。

添い乳

産後すぐに母乳がでなくても、だんだん出てくることもあります。赤ちゃん和妈妈が上手になるまで、焦らず、母乳を吸わせましょう。ママのおっぱいの状態や赤ちゃんの吸い方によって違いますので、どの姿勢がいいか試してみましょう。

- ・しっかりと乳輪まで赤ちゃんの口に深くふくませましょう。
- ・授乳後は無理に抜こうとすると、乳首が痛みますので気をつけましょう。
- ・飲ませ終わったら、背中をさすったりやさしくトントンと叩いたりして、ゲップをさせましょう。ゲップがでなかったら、しばらく抱っこしてあげましょう。

母乳が足りているのかな・・・と心配になったら

母乳が足りているかどうかは「赤ちゃんの体重が順調に増えているかどうか」「うんちやおしっこがしっかり出ているか」を確認しましょう。赤ちゃんの体重が増えており、母子健康手帳にある成長曲線に沿っていれば、順調に成長しています。

母乳をいっぱい出すためには

- ・赤ちゃんに吸ってもらう:吸ってもらうことにより刺激が与えられ、乳管が開くことがあります。
- ・ママがよく寝る:赤ちゃんのお世話に忙しくなりがちですが、時間を見つけて休みましょう。
- ・ながら授乳をしないで赤ちゃんとのスキンシップを大事にする:スマホ、テレビ、おしゃべりに夢中にならないようにしましょう。
- ・おっぱいの血流を良くする:身体を冷やさない、適度に運動しましょう。
- ・栄養たっぷりの食事と十分な水分をとる。
- ・ママが緊張せずに、ゆったりとした気持ちで授乳する。

何気ない一言は、一旦気持ちだけ受け取りましょう。

「母乳?ミルク?」「母乳、足りていないんじゃない?」「ミルク足してる?」「もっと食べないと母乳出ないよ」「私はこうだったわ…」など、周囲の人にとっては軽い言葉でもママにとってはモヤモヤしたり、傷ついてしまったりすることがあるかもしれません。そんな時は思い出ししてください。周りから何を言われても、どんな方法で授乳していても、ママと赤ちゃんの絆は変わりません。悪気がない場合もあります。冷静になれば役立つアドバイスかもしれません。

正面から受け取るとつらい言葉も、心配してくれる気持ちを一旦受け取るだけで十分です。

- 授乳について心配なこと、聞きたいことがあったら、一人で抱え込まずにぎゅっとに電話してください。助産師による母乳ミルク相談室を行っています。(詳しくは10ページ④)