

## 母乳育児のポイント

### \* 1日8回以上授乳しましょう。

授乳時間にこだわらず、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけ、与えましょう。1日10回以上おっぱいをあげることもよくあります。1日に何回も頻繁に授乳することでおっぱいに刺激が多くなり母乳が増えてきます。

### \* 生後すぐから赤ちゃんにおっぱいをあげましょう。

産まれたばかりの赤ちゃんは、生後2時間くらいの間は非常にはっきりと目覚めています。分娩室で過ごすこの間におっぱいを吸わせましょう。まだおっぱいは充分でなくてもいいのです。ペろりとなめるだけの赤ちゃん、口に含んだだけの赤ちゃんもいます。お母さんの乳首を赤ちゃんにインプットしていきます。

### \* 赤ちゃんがおっぱいを欲しがるサインを見つけて授乳しましょう。

できれば昼も夜も赤ちゃんと一緒にいて、赤ちゃんの欲しがるサインに合わせて授乳しましょう。お母さんは始めはわからなくて当たり前ですね。赤ちゃんと一緒にいておっぱいを飲ませるうちにだんだん見つめることができるようになります。

#### おっぱいを欲しがるサイン

- \* おっぱいを吸うように口を動かす
- \* おっぱいを吸う時のような音を立てる
- \* 手を口に持っていく
- \* 素早く目を動かす
- \* クーとかハーとかいうような柔らかい声をだす
- \* むずかる



泣き過ぎると赤ちゃんの舌が上にあがってしまい上手に吸うことができません。欲しがるサインに合わせて泣く前に授乳するとお母さんも焦らず、赤ちゃんも上手に吸うことができます。

### \* 眠りがちな赤ちゃんもいます。

1日8~12回以上おっぱいを欲しがること多いですが、3時間以上眠っているようなら、おむつを交換したり、背中や足をやさしくさすって起こしてみましょう。

### \* 1回のおっぱいの時間は赤ちゃん自身が決めます。

赤ちゃんがまだ吸っているのにやめて反対側にかえないようにしましょう。脂肪分が多いカロリーの高い母乳は後の方（後乳）にたくさん含まれていますので赤ちゃんが満足するまで片方をたっぷり吸わせましょう。はじめは片方で満足するかもしれませんが、そのうち両方飲むようになります。