

授乳の方法（抱き方）

★ 交差横抱き・横抱き

お母さんの膝に枕やクッションを置き、お母さんと赤ちゃんのおへそが向き合うように抱いておっぱいを吸わせます。

赤ちゃんの身体が上を向いて顔だけお母さんの方向へ向かせるのはよくありません。

交差横抱き



おっぱいと反対側の
手で赤ちゃんの頭を
支えます。



おっぱいと同じ側
の手で、おっぱい
を支えます。

横抱き



横抱きは赤ちゃんの口が外れやすく、
浅く吸ってしまうことがあります。
慣れないうちは、交差横抱きの方が赤
ちゃんも吸いやすく、オススメです♪

★ 立て抱き

赤ちゃんのお尻をお母さんの太ももにまたがせ座らせます。おっぱいと同じ側（反対でもOK）の手を大きく広げ、赤ちゃんの首を支え、背筋が伸びるようにします。お母さんと赤ちゃんが密着し向き合うように真正面からおっぱいを含ませます。

赤ちゃんのお尻
の下にバスタオル
などを敷いて、
高さを調整しま
しょう。



★フットボール抱き

赤ちゃんの背中の下にクッションや座布団を入れ高さを調節して、おっぱいと赤ちゃんの高さが同じになるようにします。赤ちゃんの体をフットボールを抱えるように脇から抱え込んで、おっぱいを吸わせます。

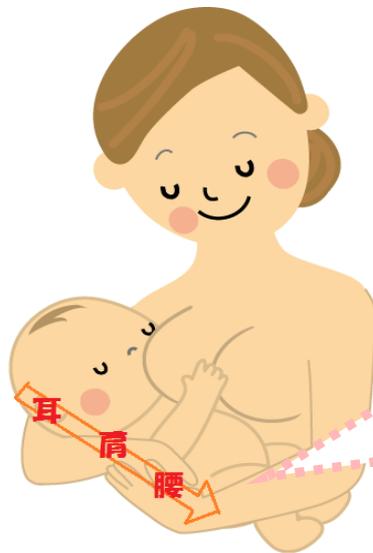


おっぱいと同じ方の手で赤ちゃんの頭を支えます。



★添い乳

添い寝をしながら飲ませる方法です。お母さんと赤ちゃんが向かいあって寝た状態で授乳します。横になって向かい合い、下側のおっぱいを吸わせます。浅く吸いやすいので赤ちゃんをママの体にぴったり引き寄せ授乳します。



赤ちゃんの体がゆがんでいたら飲みにくいです。
赤ちゃんの耳・肩・腰は一直線にしましょう。