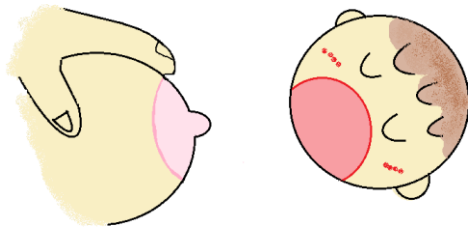


## 母乳の飲ませ方 ～ポイント～



できているかな？

- 赤ちゃんとお母さんの体はぴったりくっついていませんか
- 赤ちゃんのおへそとお母さんのおへそは向き合っていますか
- 乳輪まで深く赤ちゃんの口に入っていますか
- 赤ちゃんの下あごがおっぱいにぴったりとくっついていませんか
- お母さんの肩に力が入っていませんか
- クッションやタオルを活用していますか
- 乳首に痛みはありませんか
- 赤ちゃんの耳・肩・腰は一直線でまっすぐになっていますか



\*ハンバーガーを食べるイメージ

- 手や指が乳輪にかからないよう、できるだけおっぱいの後方を支える  
(アルファベットのCのように)
- 指や乳頭を使って、赤ちゃんの唇を刺激し、大きく赤ちゃんの口を開けさせる
- 大きな口を開けたらすばやく赤ちゃんを引き寄せて、できるだけおっぱいのたくさん部分を口に入れる
- 赤ちゃんの下あごがおっぱいから離れないようにする (少し顎が上がるように)  
…顎が引けると、浅くなってしまいます
- 赤ちゃんの唇はあさがおの花びらのように開いている
- 赤ちゃんの舌が乳頭に巻き付いている

※痛い時やチュッチュッと音がする時は、浅飲みやゆがみ飲みをしていることがあるので、一度外して吸わせ直しましょう