

母乳通信 第17号

母乳通信は、しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。
母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。

授乳はおかあさんと赤ちゃんが楽な姿勢で行うことが大切です。姿勢が悪いと赤ちゃんが効率よくおっぱいを飲めなかったり、おかあさん自身も乳腺炎や乳頭亀裂などのおっぱいトラブル、肩こりや疲労の原因になってしまいます。

そこで、今回は「**おかあさん・赤ちゃんにとって楽な授乳姿勢**」についてお伝えします。



おかあさん、力を抜いてリラックス！

おかあさんは前かがみになったり、左右に傾いた姿勢にならないようにしましょう。力を抜いて背筋を伸ばし、赤ちゃんを引き寄せるようにします。座りごちのいい場所を選び、枕やクッションを背中、腕の下に挟むなどして楽に授乳ができる姿勢を作りましょう。



赤ちゃんの体はまっすぐ、密着！

体は上を向いて顔だけがおっぱいの方を向いてしまうと、赤ちゃんは体がねじれておっぱいを飲みにくくなってしまいます。耳・肩・腰を結ぶ線が真っすぐになるように向かい合い、おかあさんに巻きつくように密着します。



赤ちゃんの顔は少し上向きで！

大人が飲み物を飲む時、少し上を向くと飲みやすいように赤ちゃんも首を少し反らせ、上向きに支えます。下顎はおっぱいに触れ、鼻はふさがれないように支えると飲みやすくなります。頭を押さえつけないようにしましょう。



しんしろ助産所

