

# はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター周産母子センター vol.23

日赤医療センターでは母乳育児を推進しています。

母乳育児をイメージすると、“母乳は出るのかな”“母乳育児をしてみたいけれど、私にもできるかしら”という考えが浮かんでくるかもしれません。母乳育児が上手くいくポイントは、授乳するときのお母さんと赤ちゃんの姿勢と、おっぱいの含み方です。これが効果的に行えていると、赤ちゃんが母乳をしっかり飲むことができ、母乳が出やすくなります。また、リラックスして楽に授乳ができると、オキシトシンというホルモンが分泌されて母乳の分泌を促します。直接授乳とは、お母さんが赤ちゃんに母乳を与える自然な姿です。赤ちゃんに母乳を与えていると、お母さんは穏やかな幸せな気持ちになり、母と子の絆が強まります。今回のはぐくみ通信では、授乳するときのお母さんと赤ちゃんの姿勢と、おっぱいの含み方についてお伝えしていきます。これから出産される方は、授乳をイメージしながら練習してみましょう。お子さんがいらっしゃる方は再度確認をしてみましょう。

## ✿効果的な授乳姿勢についてのポイント

ここで大切なのは、お母さんの肩の力が抜けて、リラックスして快適であることです。

お母さんは楽に座って、赤ちゃんを引き寄せてあげます。

- 赤ちゃんの鼻とお母さんの乳首が向き合っていること
- 赤ちゃんの耳・肩・腰が一直線で、赤ちゃんの体がねじれていないこと
- 赤ちゃんの肩や頭だけでなく、体全体がお母さんの腕に支えられていること
- 赤ちゃんの体がお母さんの体に密着していること

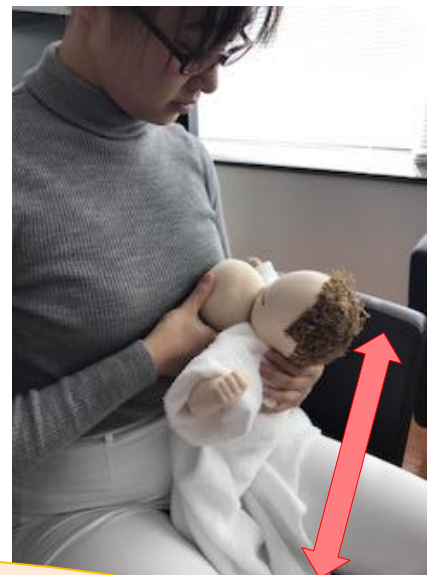
交差横抱き



フットボール抱き



縦抱き

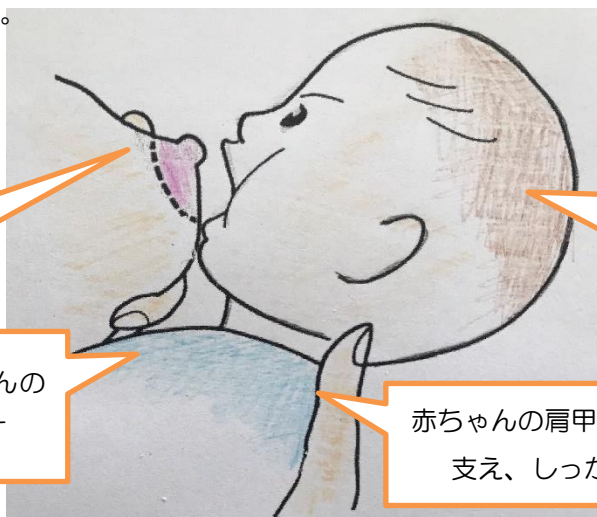


どの授乳姿勢でも、顔だけじゃなくて、  
全身でママに向き合いたいんだ！  
ママの腕全体で、体を包み込むように抱いてくれると安心♡

最初は授乳クッションを使用し授乳すると、楽に授乳ができます。赤ちゃんが成長してくると、次第にクッションを用いなくても授乳できるようになり、赤ちゃんが1カ月を過ぎてお出かけするようになると、お出かけ先でも授乳できるようになってきます。ご自分で快適な授乳姿勢を見つけてみましょう。また、授乳の前後で乳房を触り観察することも大切です。もし、乳房にしこりや硬い部分があれば、その部分を赤ちゃんの下顎が当たるように授乳すると、良く飲みとってくれます。繰り返し授乳をしてもしこりが残る場合は、受診あるいは相談して下さい。

## 🌸おっぱいの含み方についてのポイント

乳首が赤ちゃんの鼻の高さにくるように乳房を支え、赤ちゃんが大きく口を開けるのを根気よく待ちます。赤ちゃんが大きく口を開けて、舌が歯ぐきより前に出たら、さっと赤ちゃんを引き寄せます。赤ちゃんの下顎側から、できるだけたくさんの乳房を口に含めるようにしましょう。乳首を含むのではなく、乳房を含むことが大切です。

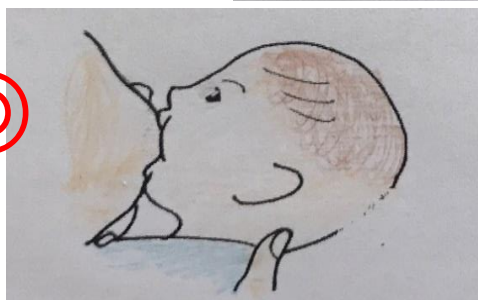


下唇が最初に触れる部分は、乳首の下3~4 cmです

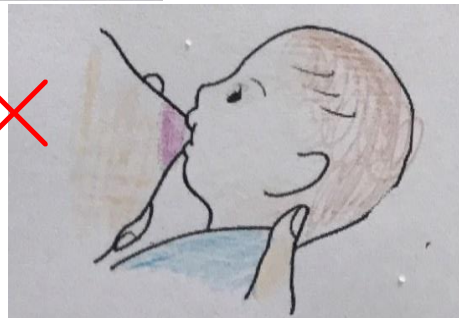
赤ちゃんの頭は後ろに傾き、下顎が乳房に埋もれこみます

赤ちゃんの胸をお母さんの体にぴったりと付けます

赤ちゃんの肩甲骨からうなじにかけて支え、しっかりと引き寄せます



赤ちゃんの下顎は乳房にくっついて、鼻は乳房から離れています。口は140度以上に大きく開き、上下唇は外側に開き、Donald Duckのようになります。舌をチッチとならすような音や、頬にエクボのようなくぼみがありません。吸われていて、痛くありません。



下顎と乳房が離れています。おちょぼ口で、乳首だけを含んでいます。乳首が痛い！！

飲んだ後のおっぱいを見てみましょう。乳房を含み授乳すると、**乳首の形は丸いまま**です。

乳首の先がとがっていたり、つぶれている場合は浅く飲んでいただけかもしれません。

授乳の後に答え合わせをしてみると、次回もっと上手にできるようになります。