

育児教室第2回

授乳の方法

マルアークP.81～89



- 授乳は1日8回以上します。

頻回に授乳を行うことで母乳の分泌が増えたり・維持することができます。

特に、母乳は消化に良いので回数が増えることがあります。
また、1回に飲む量が少なければ代わりに回数が増えます。
→授乳は1日9～11回ほど(個人差あり)

詳しくは「家族みんなで子育て生活」のスライドを参照してください。



赤ちゃんがおっぱいをほしがっているサイン

- おっぱいを吸うように口を動かす
- おっぱいを吸うときのような音を立てる
- 手を口に持っていく
- クーとかハーのような柔らかい声を出す
- すばやく目を動かす
- むずがる

(マルアークP82参照)

むずむず・・・



おっぱい
どこー？

指を
ちゅうちゅう



- このサインは赤ちゃんが泣く前に出していることがあります。

授乳のいろいろ

①直接母乳

赤ちゃんがお母さんのおっぱいを吸う方法

②さく乳(間接母乳)

お母さんが、おっぱいをしぼって哺乳瓶で赤ちゃんに飲ませる方法

③ミルク

ミルクを哺乳瓶で赤ちゃんに飲ませる方法



それでは授乳を試してみましよう！

次のページからは授乳のポイントの紹介をしていきます。



①直接母乳について



授乳の時の赤ちゃんの抱き方

マルマークP.83

- 交差横抱き



授乳の時の赤ちゃんの抱き方

マルアークP.83

- 横抱き



授乳の時の赤ちゃんの抱き方 マルマークP.83

- 脇抱き



上手に授乳するコツ

ポイントは

【授乳姿勢】と【くわえさせ方】！！



授乳姿勢のポイント マルアークP.83



赤ちゃんのお腹とお母さんの胸を合わせるようにして赤ちゃんの体をぴったりつける

赤ちゃんの体全体がおっぱいの方に向くようにする

赤ちゃんの口が乳頭と同じ高さ

赤ちゃんの耳・肩・腰が一直線になるように



お母さんが近づくのではなく赤ちゃんを引き寄せる

くわえさせ方のポイント

- マルアークP.84に載っていますが
絵を見ただけだと難しいので入院中、助産師と一緒に実践して
できるようにしていきましょう！
- また、他にもマルアークP.84,85には
赤ちゃんやお母さんのサインについてもいくつか紹介しています。
マルアークにはこういった情報が載っているので
出産して退院した後、困ったときに活用してください☆彡



② さく乳について



さく乳って？

- 赤ちゃんがNICUに入院している場合
- おっぱいに傷ができて直接授乳ができない場合
- 赤ちゃんが直接おっぱいを飲めない場合

にさく乳を行うことがあります。



搾乳について

- 手でしぼる方法と、機械でしぼる方法があります
- 自分にあった方法を入院中に助産師と相談しながら決めていきましょう。
- 搾乳器にはどんなものがあるか当院で使用しているものを紹介しますね



電動さく乳器



手動さく乳器



③ ミルクについて



どんな時にミルクを使うか

- 母乳の増え方には個人差があります。赤ちゃんが必要な量より少ない場合、母乳の量が増えるまでミルクを足すことがあります。
- ママがミルクで育てたい人
- ミルクの作り方は必要時、お伝えします。(マルアークP.89)



哺乳瓶の飲ませ方

唇が外を向くように乳首をふくませます
しっかり奥まで乳首を入れましょう



Q.妊娠中、哺乳瓶は買った方がいい？

A.人によって直接母乳だけで哺乳瓶を必要としない場合もあるので、入院中に助産師と相談してから、必要なものをそろえ、退院したらすぐ使用できるようにしましょう。

消毒の方法はマルアークp89にあります。



入院中に助産師が、
授乳の方法について
アドバイスしていきます。

わからないことがあれば
いつでも聞いてくださいね。

