

13.おっぱいのコツを教えます



おっぱいのコツを教えます



コツその1：生まれたらできるだけ早く初回の授乳をしましょう

生まれたての赤ちゃんはとても興奮した状態にあり、生まれてからだいたい30分～2時間は目がパッチリ覚めています。しかしその後、赤ちゃんはぐっすり眠り数時間は目を覚ましません。眠ってしまう前にお母さんのおっぱいの味・匂いを覚えてもらいましょう。

コツその2：赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけおっぱいを吸わせましょう

赤ちゃんが欲しがる時に吸わせると、自然に頻回授乳となります。30分～1時間くらいの短い間隔で欲しがることは普通です。“赤ちゃんは泣く、でもおっぱいは出ない”と、辛い気持ちになる時ですが、最初は乳首をくわえさせるだけで良いのです。赤ちゃんになめてもらえば、最初としては十分です。最初の3日間を乗り切れれば、後はずっと楽になります。おっぱいがでない間、赤ちゃんは体を維持する蓄えを2～3日分持って生まれてくるので心配いりません。

<赤ちゃんがおっぱいをほしがっているサインって？>

- 赤ちゃんの口元を触れると大きな口を開ける
- おっぱいを吸うように口を動かす
- くちゅくちゅとおっぱいを吸うときのような音を立てる
- 口に手を持っていく
- グーとかハーというような柔らかい声を出す
- むずがる



コツその3：母子同室をしましょう

赤ちゃんが欲しがる時にすぐにおっぱいを吸わせる為には、お母さんと赤ちゃんが同じ部屋にいることが大切です。早めのサインに気がつくことで、赤ちゃんのエネルギーを消耗しなくてすみ、また、飲ませるのも楽になります。

<おっぱいのすばらしさ、赤ちゃんにとって良い理由>

①赤ちゃんの脳に良い刺激を与えます

赤ちゃんの脳の発達を促すのは、お母さんとのコミュニケーションです
おっぱいは最高のコミュニケーションになります

②赤ちゃんにとって最高の栄養です

栄養バランス、吸収されやすさなど、赤ちゃんにとって理想的です
ただ一つだけ、赤ちゃんがビタミンK不足になることがあります

③感染症からからだを守る免疫グロブリンが含まれています

生まれてから数日間のおっぱい（初乳）には、免疫グロブリンが数倍に濃縮され含まれています

13.おっぱいのコツを教えます

④お母さんから抵抗力をもらいます

健康な人の皮膚には、皮膚を守り身体を守ってくれる常在菌がたくさんいます。生まれてすぐからお母さんと接触することで、赤ちゃんはお母さんの身体の常在菌をもらい、抵抗力をもらうのです。

ただし、無制限なお見舞客との面会は、育児のリズムを崩してしまったり思わぬバイ菌を持ち込まれることもあり、考えものです。

⑤赤ちゃんの将来の生活習慣病の予防になります

⑥お母さんの健康に良いです

おっぱいを吸ってもらうと、子宮を元の大きさに戻してくれるホルモンが出ます

授乳期が長ければ長いほど、閉経前の乳がんになりにくいというデータもあります

⑦経済的で外出時にも身軽です



誰でも母子同室をするの？

分娩直後より同室される方、産後 1 日目より同室される方など、赤ちゃんとお母さんの体調を見ながら母子同室を開始しています。開始時に授乳やオムツ交換の方法などの説明を行い、その都度、育児のお手伝いをさせていただきます。

赤ちゃんやお母さんの体調によっては分娩直後からの母子同室ができない場合もありますので、一緒に授乳の方法を考えていきましょう。



赤ちゃんの泣き声が心配…

赤ちゃんは個々のリズムで生活しています。

「自分の赤ちゃんの泣き声が他の人に迷惑じゃないかな…」と気にされる方もいらっしゃいますが、実際に母子同室を経験した方へのアンケートではほとんどの方が「他の赤ちゃんの泣き声は気にならなかった」と回答されています。

赤ちゃんがすぐ泣いてしまってなかなか満足しない、吸わせてばかりで乳首の痛みが辛い、お母さんの体調が悪い時には、お砂糖水やミルクの追加、新生児室にて赤ちゃんのお預かりもできます。

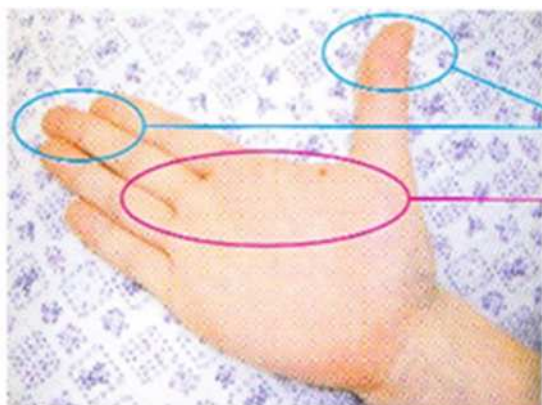
お困りのことがありましたら、お気軽にスタッフにご相談下さい！

※母子同室を行う時に注意していただきたい事※

- ① お母さんのベッドで赤ちゃんと一緒に寝るときは、赤ちゃんが落ちないように必ずベッド柵カバーのかかっている側に赤ちゃんを寝かせましょう。
- ② 部屋から長時間離れるとき（例えばシャワーやデイルームでの面会、時間がかかるトイレ、売店に行く時など）は新生児室に赤ちゃんを預けに来て下さい。

13.おっぱいのコツを教えます

★赤ちゃんの頭の支え方



赤ちゃんの耳裏の硬い骨を支えます。

赤ちゃんの首の後ろを支えます。

＜お母さんから見た様子＞
首が伸びている状態。



＜右横から見た様子＞
人差し指で耳の後ろを支え、
他の指で肩から背中を支えます。



＜左横から見た様子＞
親指は耳裏の位置に添えます。



★授乳時の赤ちゃんの抱き方

①お母さんの背筋を伸ばします。



②お母さんと赤ちゃんの
お腹が向き合うようにし
ます。

③赤ちゃんの体と首をまっ
すぐにし、乳頭と赤ちゃんの
口の高さを同じにします。



13.おっぱいのコツを教えます

★赤ちゃんの抱き方



<逆手横抱き>

- ・ 新生児期の赤ちゃんに授乳しやすい、おすすめの抱き方。
- ・ おっぱいと反対側の手のひらと腕で、赤ちゃんの首の後ろから背中にかけて支えます。
- ・ 赤ちゃんの口の形に合わせて、おっぱいのつけ根から支えましょう。



<フットボール抱き>

- ・ 赤ちゃんの位置をクッションなどで調整し、脇に抱えます。
- ・ 口を乳首の高さに合わせて吸わせましょう。
- ・ 赤ちゃんの首がすわらないうちでも、楽に授乳ができます。



<縦抱き>

- ・ 赤ちゃんを脚のつけ根にまたがらせ、首を支えて正面から乳頭をくわえさせます。
- ・ 赤ちゃんの顔は少し上向きになるようにし、体が向かい合い、くっつくようにしましょう。

13.おっぱいのコツを教えます

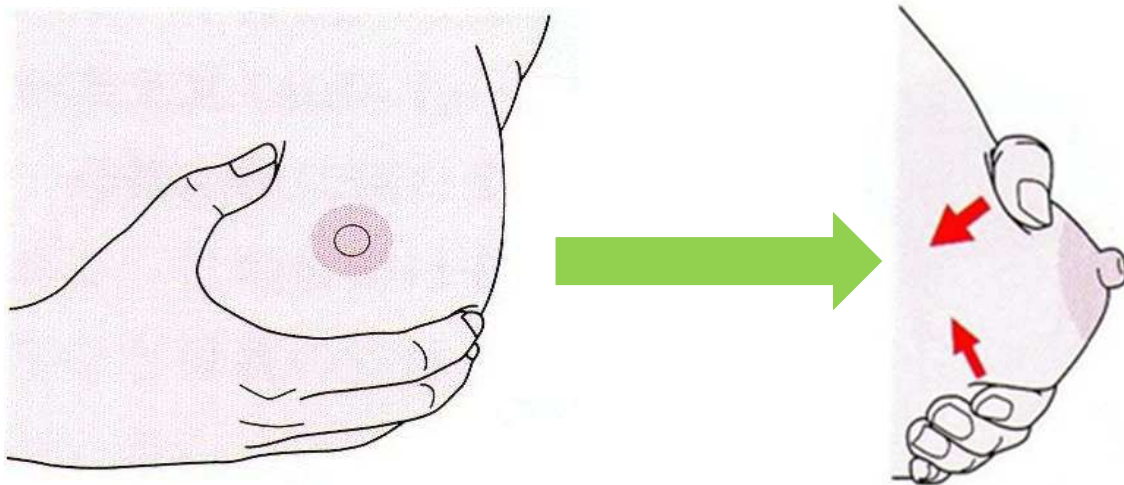


＜添い乳＞

- ・母親が横に寝た姿勢で児を胸の高さに寝かせ、児と母親の腹部を向い合せ密着させます。
- ・枕を母親の頭、背中、足の間などに入れて快適で安定した姿勢をとります。
- ・帝王切開後や体調が悪いときなど安静が必要な場合や、夜間授乳など休みながら授乳をしたい場合などに適しています。

★おっぱいの支え方

①親指はおっぱいの上、他の4本の指はおっぱいの下を支えます。親指の方を4本の指より強めに押さえ、乳頭が上向きになるようにします。



13.おっぱいのコツを教えます

★おっぱいの含ませ方

②赤ちゃんの口の周りを
乳頭で刺激します。



③赤ちゃんの口が大きく開いたら、乳輪の下から乳首を入れます。
乳首が舌の上に乗るようにします。



④アヒルの口のように口を開けた状態が、口の中に乳首が深く入っていて良い状態です。



⑤赤ちゃんが大きな口を開け、上唇と下唇がDonald Duckのように広がっているか確認しましょう。

☞吸わせている時には乳輪が隠れるくらいまで深く含ませるようにします。



13.おっぱいのコツを教えます

★おっぱいのはずし方

①吸わせているうちに乳輪が見えてきたり、乳首の先が痛くなってきたときは、赤ちゃんの口を乳首からはずしましょう。

②乳首の先が引っ張られないように、赤ちゃんの口の端からお母さんの指を入れて、空気を入れてから乳首をはずします。



★おっぱいが終わったら・・・

げっぷをさせてみましょう。

❁げっぷは約5分くらいしてみましょう。

～3種類のやり方があります～

方法1 お母さんの肩の上に赤ちゃんの頭を乗せるようにして抱っこし、背中をさすったりトントンします。

方法2 赤ちゃんを胸に抱っこして、背中をさすったりトントンします。

方法3 膝の上で赤ちゃんを座らせるようにして支え、背中をさすったりトントンします。

(首がグラグラするので気を付けましょう)

☞赤ちゃんの背中がまっすぐになるようにしましょう。



❁上手に母乳を飲んでいる場合はげっぷが出ないこともあります。

❁5分くらいげっぷをさせても出ない時は、頭・体全体を横向きにして寝かせ、赤ちゃんの背中にタオルを置いて支えにします。30分くらいこの姿勢で寝かせておいて下さい。