

## (6) 赤ちゃんとお母さんの授乳レッスン

①母乳で赤ちゃんを育てるには、乳房から母乳を飲みとるための2つの重要なポイントがあります。

<ポイント1> お母さんのからだで母乳が十分につくられ、分泌されること

<ポイント2> 赤ちゃんがしっかりとおっぱいを吸うことで、乳房から母乳を十分に飲みとれること

以上のポイントが確実に行われるためには、抱き方（ポジショニング）と含ませ方（ラッチ・オン）が『鍵』になります。つまり、お母さんと赤ちゃんの姿勢がリラックスして、赤ちゃんがおっぱいに深く吸いつくことが大切です。

### 基本なお母さんと赤ちゃんのポジショニング

#### <ポイント>

- ・授乳する時は、**楽な姿勢**で行いましょう  
(枕やクッションなどを使い、赤ちゃんを支える手に余分な力が入らないように)
- ・赤ちゃんとお母さんの**お腹を密着**させましょう
- ・赤ちゃんの**鼻と乳頭の高さ**が**向かい合わせ**になるようにしましょう
- ・抱くときは、**赤ちゃんの耳・肩・腰が一直線**になるように支えましょう

#### <抱き方の例>



横抱き

よくみられる授乳スタイル。



交差横抱き

よくみられる授乳スタイル。吸着がうまくいきやすい。



脇抱き

交差抱きと同じメリット。また、帝王切開術後に適している。

### ③含ませ方のポイント

- ・赤ちゃんが口を大きく開き、舌を出したときに静かにお母さんのからだに引き寄せましょう

#### ■赤ちゃんがおっぱいを含む様子■



ママにピッタリくっついて、  
さあ～おっぱい吸うぞお～

大きなお口でハンバーガー  
を食べるように、パクっ！



乳首が痛い、えくぼができ  
ている、舌を鳴らす音がす  
る、舌が巻き込んでいる  
→浅いかも。もう一回



おっぱいが痛くない、  
ゴクゴクの飲み込む音  
が聞こえる！いいね！

