

母乳通信 第18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。

母乳を飲ませるときは、赤ちゃんに効率よくおっぱいを飲んでもらうため、また、乳頭・乳房トラブルを防ぐために赤ちゃんに深く適切に吸ってもらうことが大切です。

では、深く適切に吸ってもらうためにはどうしたらいいのでしょうか・・・？

今回は「**おっぱいの含ませ方**」についてお伝えします。

赤ちゃんが深くおっぱいを含むためのポイント！

赤ちゃんの後頭部を支え、乳首に対して口が垂直に向くのではなく、下から見上げるように少し首を反らせた姿勢にします。



乳房を支えるときは深く含むのを邪魔しないように、乳首の近くではなく、乳房全体を下から支えます。



赤ちゃんの口唇を乳頭で刺激し、口を大きく開け、舌を下げるのを待ちます。
下顎は乳房にくっつけ、乳房の下からカプツと蓋をかぶせるように赤ちゃんを引き寄せ、乳輪部まで含ませます。



授乳中のチェックポイント！ 「しっかり含めているかな？」

～おっぱいを深く含んでいるサイン～

- 赤ちゃんの下顎が乳房に触れている
- 大きく口を開き、唇がDonald Duckのように外側に開いている
- 舌打ちやチュッチュッという音がならない
- 授乳中、乳頭に痛みがない



*含み方が浅い時は、もう一度含ませ直しましょう。

授乳後のチェックポイント！ 「乳頭の形をチェックしてみましょう！」

授乳後に乳首の形がつぶれたり、いびつな形をしている場合は含み方が浅くなっている可能性があります。このような状態が続くと水疱や亀裂などのトラブルの原因になります。

