

母乳通信 第20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。



お母さんと赤ちゃんがしっかり向き合うという基本は同じですが、授乳時の「**赤ちゃんの抱き方（ポジショニング）**」にはいろいろな方法があります。いろいろ試してみて、お母さんと赤ちゃんの状態にあった方法を見つけましょう。

～横抱き～



飲ませる方のおっぱいと同じ側の腕で赤ちゃんを支えて飲ませる方法（写真左）と反対側の腕で支える方法（写真右）があります。

後者の方法は赤ちゃんの頭の動きを調節しやすいので、まだ慣れない頃やうまく吸いつけないときなどに向いています。

クッションや枕を使用して、赤ちゃんの高さを調節し、授乳しやすい姿勢にしましょう。

～脇抱き～



赤ちゃんを脇に抱えるようにして授乳する方法です。お母さんの体の横にクッションなどを置き、その上に赤ちゃんを寝かせて授乳します。

横抱きに比べておっぱいを深く含ませやすい方法で、小さめの赤ちゃんやうまく吸いつけない時などに試してみましょう。

帝王切開後の方にはおなかの傷を圧迫せず授乳することができます。

～縦抱き～



赤ちゃんをお母さんの足の上にまたがるように座らせて授乳する方法です。赤ちゃんの首をしっかりと支え、お母さんと赤ちゃんの体が前かがみにならないよう注意します。

この方法も小さめの赤ちゃんやおっぱいを深く含めない時などに試してみるといいでしょう。

～添い乳～



お母さんと赤ちゃんが添い寝したまま授乳する方法です。夜間の授乳や帝王切開後、会陰切開の傷が痛くて座るのが苦痛なときなど、お母さんの体調がすぐれないときに向いています。

お母さんと赤ちゃんは向かい合うように横向きに寝ます。お母さんの下側の腕は自分の頭の下に入れると赤ちゃんとお母さんが密着しやすくなります。赤ちゃんの背中や体の下にバスタオルなどをあて、高さや姿勢を調節しましょう。

*どの姿勢もおっぱいを含ませるコツは同じです。
母乳通信第18号を参考にしてみてください。

*おっぱいのしこりや乳頭亀裂などの傷ができた場合には、抱き方を変え、吸わせる位置を変えることで症状が改善できることがあります。

