

母乳育児について



妊娠中の乳房の変化

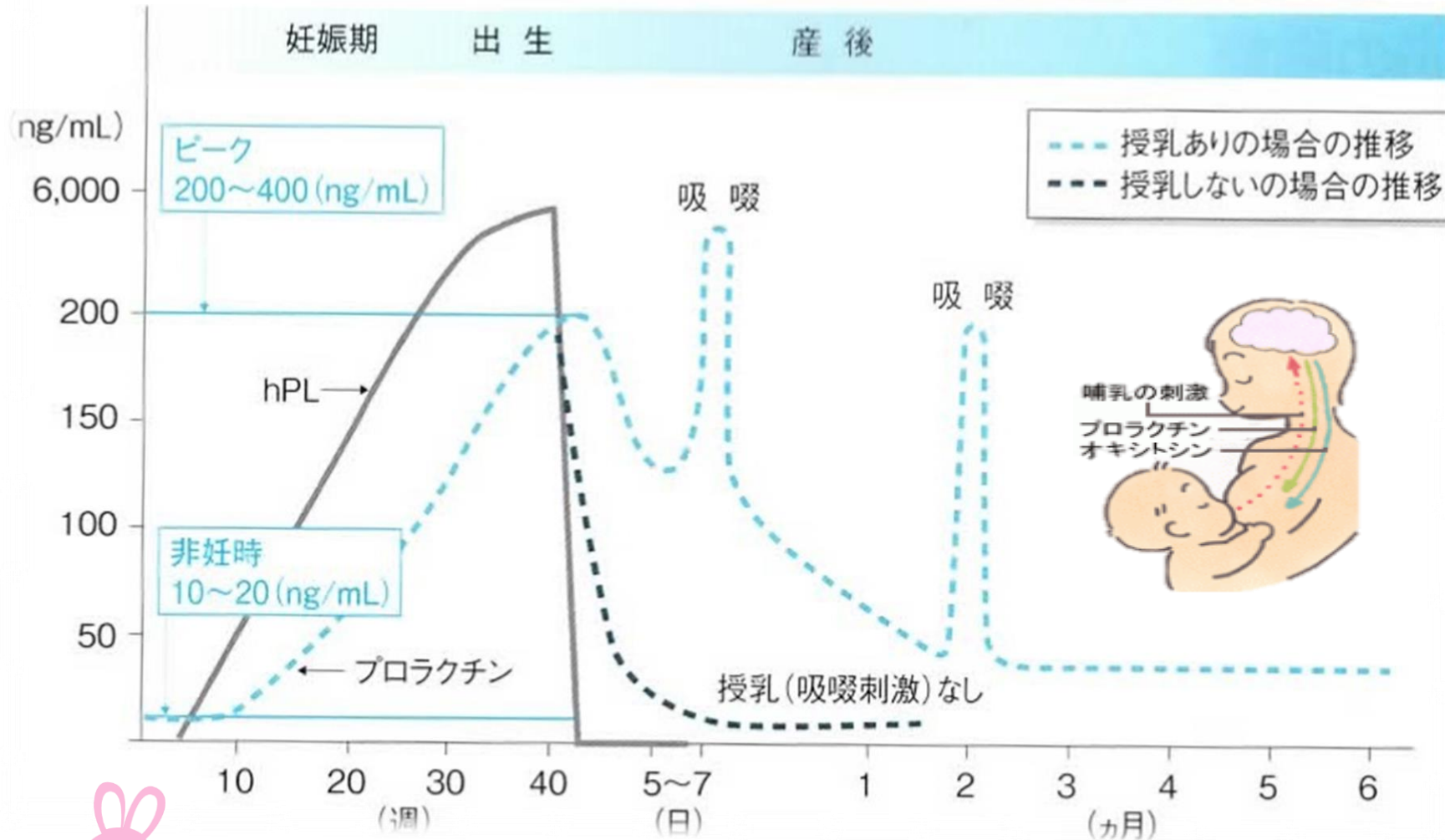
妊娠16週頃から産後に向けて準備しています。
乳房をしめつけない下着をお勧めします！



乳頭の形が、しっかり突出していたら
特に妊娠中特別なお手入れはいりません。

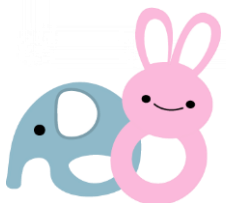
乳頭が短かったり・陥没していたりする場合は、
出産後赤ちゃんが少しでも吸いやすい形になるように、
37週以降からできるお手入れ方法を指導します。

プロラクチン濃度と授乳の関係



赤ちゃんを出産したあとの1週間は 母乳を出すホルモンを刺激するための一番大切な時期です！

♥ できるだけ早くおっぱいを吸わせて上げましょう！
頻回な授乳は母乳分泌を促します
体調に合わせて 母乳同室しましょう！



授乳の様子

乳房や乳頭の形などによっていくつかの抱き方があります。

横抱き



交差横抱き



抱え抱き・脇抱き



ママと身体が密着していて、安心するな～

どの抱き方が適しているかスタッフが提案します。
いろいろ試して見ましょう！

乳頭の形によって直接授乳が難しい方には搾乳方法を指導させていただきます。



母乳の良いところ

<赤ちゃん>

消化・吸収にすぐれていて赤ちゃんの成長に必要な栄養が入っている

異種蛋白によるアレルギーの心配がない

初乳には多くの免疫物質を含み病気にかかりにくくする

将来肥満、糖尿病の予防効果がある

<お母さん>

産後の子宮の収縮を促進し、出血量を減少させる

ダイエット効果が得られる

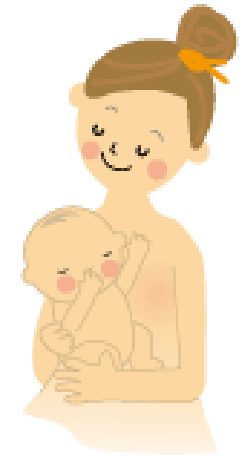
乳がん・卵巣がん・子宮体がんの減少効果がある

骨粗しょう症の予防効果がある

お母さんと赤ちゃんの結びつきが強くなります。



母乳育児のコツ！



- 母乳の出かたには個人差があります
- 焦らずがんばりすぎないこと
- うまくできないときには1人で頑張らずに相談してください

♡お母さんと赤ちゃんとに寄り添った母乳育児を応援します♡

