

授乳で気を付ける事は？



- ずばり、姿勢です。
- 1日の家に授乳は何回かあることなので姿勢一つ変えることで体調の不調などが変わってくる事があります。

姿勢ひとつで、体が変わる！！



うでや腰が疲れちゃいます・・・。



- おっぱいを上げようと体を前に倒すと。
- おっぱいが届かないからうでで赤ちゃんを持ち上げる。
- うでも疲れてしまうし、腰痛が出てきてしまうので**注意！！**

腕が楽かも・・・。



- 赤ちゃんがおっぱいを吸える位置を確認したら足りない部分をクッションやタオルで埋めよう！
- 授乳クッションだけで良い人もいるので自分にあった方法を見つけてね。

授乳姿勢を気をつけるということとは？

- お母さんと赤ちゃん共にリラックス出来ます。
- 腰痛や手首の痛み肩こりが無くなります。
- 自分にとっても、赤ちゃんにとっても大事なことなので、気にかけてみてください！