

どうや-KINIKOの

おっぱい育て

ママの声vol. 2

おっぱいをあげるコツを教える

「赤ちゃんが欲しがらただけ、おっぱいをあげたら母乳が出る」と分かっていても、どうすればいいのかわからなければ困りますね。授乳している他のお母さんを見たことない方も多いでしょう。ポイントは、赤ちゃんをしっかりと抱っこして、乳房が赤ちゃんの口の中にたくさん入っていることです。そのためのコツについて今回はお話ししましょう。

お母さんがお手伝いする

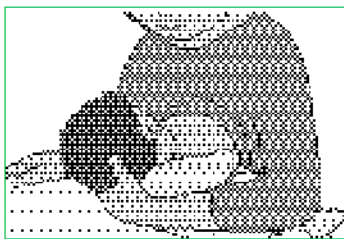
赤ちゃんは、自分の頭や身体をうまく支えておくことや、自分の行きたいところに行くことができません。赤ちゃんが母乳を飲みやすいように、お母さんがお手伝いしてあげましょう。大きくなったら、自分でお母さんの服を持ち上げておっぱいに吸いついたりしますよ!! このお手伝いがうまくいくと、母乳はたっぷり出ますし、乳頭が痛くなったりすることも少ないといわれています。

抱っこポイント!

まずお母さんが楽な姿勢でいることが大切です。そして赤ちゃんの身体がびったりお母さんの身体に接するように、お腹とお腹を合わせて、腕全体で抱きます。そうするとお母さんの身体が赤ちゃんを支えてくれるので、お母さん自身が楽。赤ちゃんの耳・肩・おしりがまっすぐになるように抱くと赤ちゃんも楽ちんです。(最初は「こわこわ」と、赤ちゃんを抱く手がお盆を両手で持つようになってしまふことがあるので気を付けましょう。)そして、赤ちゃんの口が乳頭の高さくらいになるように赤

おっぱいを「食べる」のを手伝う

★正しい授乳スタイル★



脇抱き
赤ちゃんはお母さんの胸に向いているので、こちら側から赤ちゃんの顔は見えない状態になります

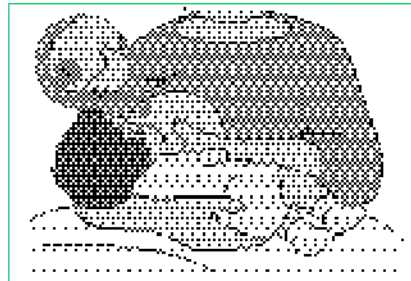


添い寝
お母さんはゆったりと枕に頭をおき、脇の下に赤ちゃんの頭がある状態で授乳。このときも赤ちゃんはしっかりとお母さんの胸を向き、顔は見えます。背中丸めたら顔を添えて支えてあげてもいいですね

乳房を支えてみましょう

次に、赤ちゃんを支える手と反対の手で乳房をそっと支えましょう。このとき、親指とそれ以外の指がC字型になるようにします。そして、乳頭と同じ濃い色をした、乳頭のま

ちゃんを抱きます。お母さんの腕の下に枕やクッションをおいてもいいです。中にはこうするだけで、ばくっと「おっぱいを食べられる」赤ちゃんもいます。でも最初のうちはお母さんのお手伝いが必要なお母さんが多いのです。前に述べたことに気をつけながら、赤ちゃんの頭をお母さんの肘の内側に置き、その同じ手で赤ちゃんのおしりが太ももを手で支えます。赤ちゃんの抱き方は、いろいろあるので、いろんな抱き方を試してみてください(左図参照)。どんな抱き方でも原則は同じです。



横抱き。乳房はそっとC字型に持ちましよう(円内参照)。図を参考に授乳してみてください

わりの乳輪というところに指が触れないようにします(上図参照)。こうすれば赤ちゃんのお口のところに乳頭を持っていきやすくし、乳輪だけでなく乳輪まで含ませやすくなります。

口っぱいに乳房が入るようにする

その状態で赤ちゃんの唇を乳輪でつつんとすると、「あーん」と口を開いてくれます。あくびをするくらい開いたら、乳頭から乳輪までが赤ちゃんの口の中にはばくっと入るようになります。赤ちゃんを抱き寄せます。この時、お母さんが前かがみにならないようにします。大切なことは、赤ちゃんのお口の中には、乳輪だけでなく乳輪もたくさん入っていることです。

赤ちゃんに大きなお口を開いてもらうために、お母さんが「あーん」と言いながらやってもいいですね。赤ちゃんには人の顔をまねする能力が備わっています。最初は少し慣れていなくて、やりにくいと感ぜられるかもしれませんが、お母さんにも赤ちゃんにも、少しだけ練習時間が必要なかもしれませんね。慣れてくると、おっぱいタイムはリラクセスタイムになりますよ!

文/涌谷桐子(県立宮古病院産婦人科医師・国際認定ラクトেশイションコンサルタント)