

授乳について

赤ちゃんの成長を促すために

哺乳瓶での飲ませ方について

赤ちゃんの授乳が開始され、上手に飲めるようになったら、実際に哺乳瓶でお父さん、お母さんに飲ませていただきます。

👶 ~ポイント~

- ◆しっかり椅子に座り、赤ちゃんの頭部を支えます（45度程度、体を起こした方が飲みやすいです）
- ◆大きく口を開けたタイミングで、乳首を舌の上に乗せます



おっぱいの飲ませ方について

哺乳瓶で上手に飲めるようになったら、おっぱいを飲む練習を開始します。



上手にすえるかな？

おっぱいだけで足りるかな？

困りごとを聞きながら、何度か練習します

おっぱいの与え方

- ①オムツ交換、手洗いをします。
- ②お母さんは授乳前の準備として、乳輪部分を前搾りします。
- ③お母さんは背筋を伸ばして楽な姿勢で座り、赤ちゃんの口とお母さんの乳頭的位置が真正面になるように赤ちゃんを抱きます。
- ④赤ちゃんが大きく口を開けたタイミングで、乳頭が舌の上に乗るように、乳輪が隠れるくらいに深く吸着させます。
- ⑤授乳後ゲップをさせ、オムツを確認します。



一緒に練習しましょう！

いつ乳・嘔吐

赤ちゃんは、大人と比べて吐いたりしやすい胃の形状になっています。

- ◆ 赤ちゃんは、哺乳と一緒に空気を飲みやすいです。
5分くらいしてもゲップをしないときには、顔を横に向かせて寝かせると良いでしょう。
- ◆ もし吐いても、飲みが良く機嫌が良ければ心配することはありません。吐きやすい体質の赤ちゃんもいますが、続くときは受診をしましょう。

退院後の授乳について

退院後は…

授乳の回数は1日8～12回です。

赤ちゃんが欲しがるだけあげましょう。



退院後のミルクの調整について

退院後は…

混合栄養またはミルクの場合は、授乳の始まりから次の授乳の始まりまでの間隔が、2～3時間になるようミルクの量を調節しましょう。



冷凍母乳の解凍と使い方

- ◆ 冷蔵庫にそのまま入れて解凍、または流水で解凍してください。
- ◆ 解凍後は哺乳瓶に移し、40℃前後のお湯で湯煎し授乳してください。

- ◆ 赤ちゃんの飲み残しは保管できませんので捨ててください。
- ◆ 母乳の成分が壊れることがありますので、熱湯での湯煎、電子レンジ、直火で解凍はしないでください。
- ◆ 解凍後、冷蔵庫で24時間保管できます。

ミルクの増やし方

◆目安として1週間ごとに1回量を10mlくらい増やしましょう。

ただし、毎回同じ量を飲むとは限りませんので、無理に飲ませる必要はありません。

- ◆健診時に体重測定があります。
- ◆体重の増え方については、医師または地域の保健師に相談してください。

母乳・ミルク不足の目安

- ◆ 1日のおしっこの回数は6回以上、うんちは3～8回ですが、普段の回数より減った場合。
(うんちを溜めて出す赤ちゃんもいるため、回数は目安です)
- ◆ 授乳直後は機嫌が良くても、30分～1時間ほどでおっぱいやミルクを求めるように泣く場合。