

周囲のサポート

産後のママは出産の疲労だけでなく、ホルモン変化や生活リズムの激変により心身ともにとても疲れやすく不安定になりやすい時期です。
ママが落ち着いて授乳や休息を行えるよう、周囲の温かいサポートが欠かせません。

1 パートナーへ

哺乳瓶での授乳だけが育児ではありません。ママを支えるためにできることがたくさんあります。

正しい知識を持つ

：妊娠中から母乳の仕組みや赤ちゃんの空腹サイン、産後のママの心身の変化について調べてみましょう。一緒に参加する姿勢がママの大きな支えになります。

家事や育児を主体的に担う

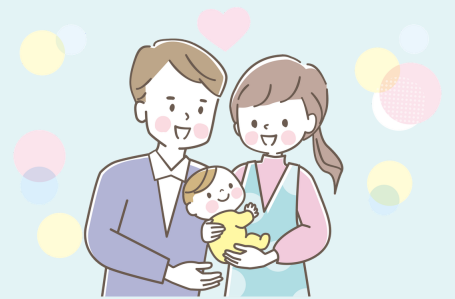
：掃除、洗濯、食事の準備、上のお子さんのお世話などを引き受け、ママが授乳の合間に休める環境を作りましょう。

夜間のサポート

：夜間授乳は母乳の出を良くするために大切なプロセスです。授乳自体を交代するのではなく、授乳前後のおむつ替えや寝かしつけを担当し、ママが授乳に専念できるようサポートしてください。

労わりのケア

：抱っこや授乳による筋肉痛・肩こりを和らげるマッサージをしたり、安心して過ごせる雰囲気づくりを心がけましょう。



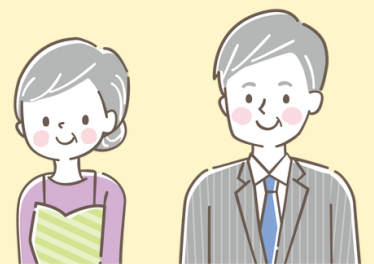
2 赤ちゃんの祖父母の方へ

ご両親の意向を尊重する

：子育ての方法は時代とともに変化しています。良かれと思ってアドバイスする前に「何か手伝えることはある？」とご両親の希望を確認してみましょう。

安易にミルクを勧めない

：赤ちゃんが泣く理由は空腹だけではありません。「おっぱいが足りないのでは？」と一番不安に思っているのはママ自身です。安易にミルクを勧めるのではなく、ママが食事や睡眠をとれるように抱っこを代わるなど、温かく見守りサポートしてあげてください。



(愛称)

キャッチコピー

道北母乳育児支援協議会

