

「早期授乳」・「頻回授乳」が大切！

母乳育児を軌道にのせるポイント

ご出産おめでとうございます！ママの体調はいかがでしょう。
ママと赤ちゃんのペースに合わせて、母乳育児をはじめていきましょう。

出産直後の早期接触には、お互いにたくさんのメリットがあります。

生まれた後の時間は、ご家族でゆっくり過ごしましょう。

1 赤ちゃん への効果

- ・体温や血糖値の安定
- ・啼泣（泣くこと）の減少
- ・痛みの緩和
- ・眠りへの好影響
- ・感染の予防
- ・黄疸の予防
- ・乳頭の見つけ方や刺激の仕方を覚える

2 ママ への効果

- ・子宮収縮の促進
- ・乳頭刺激によるオキシトシンの分泌促進

オキシトシン
(母乳を外に出すホルモン)



3 ふたり への効果

- ・親子の絆が深まる
- ・母乳育児の継続期間が長くなる



「頻回授乳」と「母子同室」

赤ちゃんが「飲みたいときに」「いつでも」「飲みたいだけ」飲ませてあげましょう。

- ♥ 母子同室のすすめ：赤ちゃんがほしがるタイミングでいつでも授乳ができます。
- ♥ 夜間授乳の大切さ：プロラクチンは夜間に上昇するため、夜の授乳は分泌増加につながります。
直接飲めない場合は搾乳も有効です。
- ♥ 休める時に休む：赤ちゃんが眠っているタイミングが、ママの休息時間です。
時間に関わらず、一緒にゆっくり休みましょう。



プロラクチン
(母乳を作るホルモン)

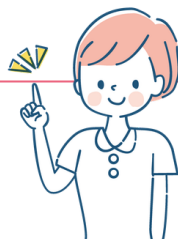


泣く前の早めのサインで授乳することがコツ！

赤ちゃんの「ほしがるサイン」を見逃さない

お腹が空いて大泣きすると、うまく飲めなくなってしまうことがあります。

泣くのは「遅めのサイン」です。以下のサインに注目してみましょう。



乳房を吸うように
口を動かす、舌を出す



手を口を持っていく
手足を動かす



「クー」「ハー」などの
柔らかい声を出す



吸うときのような
音を立てる



素早く目を動かす
むずかる

(愛称)

キャッチコピー

道北母乳育児支援協議会

