

旧) 一時的にどうしてもしぼった母乳か人工乳の補充が必要なときは、スプーンやコップを使います。あるいは乳房に吸いつきながら、細い管を口に入れて飲む器具を使ってもいいでしょう。おしゃぶりは問題を解決するよりも、逆に複雑にしてしまうので要注意。おしゃぶりを使う場合は、赤ちゃんがしっかり乳房から飲めるようになり、体重もよく増えるようになってからにします。

飲む意欲を持続できるように「乳を飲む」を促してみよう。母乳の流れをよくするために、乳首とほかの指とで(訳注:Cの形で)乳首を握ります。赤ちゃんが活発に乳首を吸い始めると、上下に置いた指で乳房をしっかりと握り、力を入れて吸い始めます。乳房の周囲を軽く握り、乳首を握り、乳首の太い部分も口に入れて、赤ちゃんのペースで飲み始め飲み終わるようになります。補足のあとに直接授乳で終わると、赤ちゃんは乳房で心地よく満足することができます。おしゃぶりの使用は避け、ひんぱんに乳房を吸わせます。

赤ちゃんが飲むのを促すために、乳首を握り、乳首の太い部分も口に入れて、赤ちゃんのペースで飲み始め飲み終わるようになります。補足のあとに直接授乳で終わると、赤ちゃんは乳房で心地よく満足することができます。おしゃぶりの使用は避け、ひんぱんに乳房を吸わせます。

可能な限りの母乳を飲むことになり、母乳をよく刺激することになります。飲み終わってから左右をかえるようにします。

赤ちゃんが飲んでいいるときの姿勢と吸いつき方を確認しましょう。母乳育児は痛いものではありません。お母さんが快適で、赤ちゃんも積極的に飲んでいるようなら、適切に吸いついているサインです。

- ・赤ちゃんが首をねじる必要がないように、赤ちゃんの体の前面をすべてお母さんに密着させて抱く。
- ・赤ちゃんが大きな口を開けたときには、赤ちゃんの頭はやや後ろに傾き、乳頭の高さに鼻が来ている。
- ・その状態で乳房に向かって近づくと、あごが先に乳房につく。
- ・そうすることで口の上側よりも下あごで、乳房の多くを口に含むことができます。
- ・赤ちゃんを乳房に抱き寄せるときは、乳頭が赤ちゃんの口の中で上あご\*\*に向くようにする。

赤ちゃんが吸うのは、できるだけ乳房だけにして直接授乳しましょう。一時的に、しぼった母乳か乳児用ミルクの補足が必要なときは、スプーンやコップを使う赤ちゃんが混乱するのを防げます。哺乳びんを使う場合は、赤ちゃんの上体を少し起こし哺乳びんをほぼ水平にし、赤ちゃんが自分から乳首の太い部分も口に引き入れて、赤ちゃんのペースで飲み始め飲み終わるようになります。補足のあとに直接授乳で終わると、赤ちゃんは乳房で心地よく満足することができます。おしゃぶりの使用は避け、ひんぱんに乳房を吸わせます。

肌のふれや体温の調節を助けてあげよう。おむつだけにした裸の赤ちゃんは、おむつにたて抱きにして、じかに抱きかかると暖かくなります。そうすることによって、赤ちゃんの体温、におい、心臓の鼓動を感知し、心身の発達を助けます。

新) 一時的に、しぼった母乳か乳児用ミルクの補足が必要なときは、スプーンやコップを使うと赤ちゃんが混乱するのを防げます。哺乳びんを使う場合は、赤ちゃんの上体を少し起こし哺乳びんをほぼ水平にし、赤ちゃんが自分から乳首の太い部分も口に引き入れて、赤ちゃんのペースで飲み始め飲み終わるようになります。補足のあとに直接授乳で終わると、赤ちゃんは乳房で心地よく満足することができます。おしゃぶりの使用は避け、ひんぱんに乳房を吸わせます。

2021年9月、上記改訂しました。