



「授乳は、深く吸わせてね。浅吸いはトラブルの元」と言われたけど...

# 深く吸わせるって、どうやるの？

あまり泣かないうちに肌を合わせて抱き、赤ちゃんが自分から吸いつくのを待つと、深く含んでくれることが多いです



赤ちゃんをぴったりくっつけて抱き、背もたれに寄りかかってみましょう。

1



赤ちゃんは顔でさぐって乳頭を見つけます。

鼻は乳頭のあたり

2

あごが乳房の肌につく

赤ちゃんが大きく口を開けて自分から乳房を含むのを待ちます。

3



抱き寄せたいときは、背中から

4



下あご側の乳輪が口にたくさん入っている

密着

乳頭の痛みなど違和感があるときは、指を口に入れてはずして、もう一度。

この授乳姿勢は一例です。自分たち親子に合う方法を見つけに、ぜひラ・レーチェ・リーグへ

授乳のことは



NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本  
La Leche League Japan

lljapan.org



2020 NPO 法人ラ・レーチェ・リーグ日本  
出典を記載し、改変せず、非営利目的であれば、自由にコピーできます。

イラスト：高橋佳子