

授乳をサポート★ おすすめアイテム

授乳用クッション



ベビヘル

適度な硬さで赤ちゃんが沈まない。新生児期の赤ちゃんでも高さパツチリ。前かがみにならずに授乳でき、ママの腰や腕が楽に。

あぐら用クッション+

きれいな座り方をサポートするドーナツ型のクッション。座面の角度を調整でき、床やイス、ソファでも楽にきれいな姿勢を保てます。

おっぱいクッション



ベビヘル

胸を圧迫せずに、うつぶせ姿勢がとれるクッション。おっぱいの基底部をほぐす体操にも使えて、おっぱいトラブルのケアにもおすすめです。

マイピーロ ネオ+



ベビヘル

赤ちゃん用首枕。頭の位置が安定し、呼吸が楽に。中のビーズが首の後ろを心地良く刺激していただきます。

こんなとき Q&A

Q. 高さがたりないとき

A. 授乳用クッションの下に畳んだバスタオルなどを敷いて高さをプラスしましょう。

Q. 姿勢が崩れがちなとき

A. お尻の下にクッションや折り畳んだバスタオルを敷いて、骨盤を立てて座ると、楽にきれいな姿勢を保てます。

Q. 手首や腕が痛いとき

A. 赤ちゃんの頭側の手で丸めたタオルを握りましょう。



体をほぐそう

授乳や抱っこがしやすくなるよう、体をほぐしましょう。背中周りのコリをほぐすと、おっぱいトラブルのケアにも！

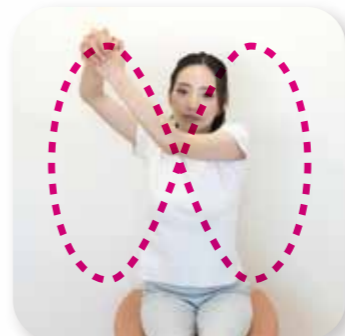
横8の字体操

手首や腕、背中周りをほぐす体操です。

動画はこちら



手を組んで、∞を描くように手首を回します。



手首→肘→肩と少しずつ動きを大きくします。肩のときは肩甲骨からしっかり動かしましょう。

タオル玉でコリほぐし

寝ながらでも手軽にできる体操です。



薄手のフェイスタオルに結び目を1~2個作ります。



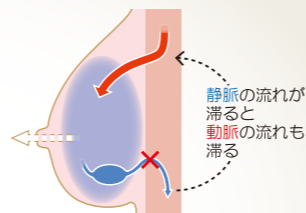
仰向けに寝て、背中や腰、肩甲骨など気持ち良いところに結び目を押し当てたり、動かしたりしてコリをほぐしましょう。

● タオル玉を当てると気持ちの良い場所

どうしておきるの？おっぱいトラブル

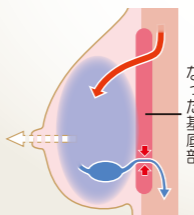
立って歩く姿勢

人間は多くの時間、体を起こした姿勢で活動します。すると、おっぱいがななめ前に垂れ下がり血管が曲がってしまうので、血液の流れが滞りやすくなります。



背中のコリ

無理な姿勢で授乳や抱っこをしていると、おっぱいの裏にある背中周りに負担がかかり、コリやゆがみにつながります。そのため、周囲の筋肉の動きがにぶくなり、血液やリンパの流れも悪くなります。



すると、赤ちゃんが飲み残したお乳がつまり、乳腺炎になりやすいのです。

また、おっぱいの付け根にあたる基底部が凝って硬くなることも血流の悪さにつながります。

おっぱいトラブルにお悩みの方にも！
おすすめの体操をご紹介します。

骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品
トコちゃんベルトの青葉



4Step

でカンタン

まるまる授乳を
やってみよう！



まるまる抱っこを Step1 してみよう

赤ちゃんがリラックスできる、まるまる抱っこ。おっぱいが飲みやすくなるだけでなく、どんなときにも◎



五角形のイメージで



赤ちゃんの膝の裏を乗せる

赤ちゃんの首の後ろを乗せる

- Check!**
- 背中はまるく
 - 手足は曲げて体の真ん中に
 - 頭・おへそ・お尻のラインが真っすぐ



授乳用クッションで Step2 抱っこしよう

授乳用クッションを使うと、体が前かがみにならず、腕や腰がラク!

1 授乳用クッションをつける



こぶしひとつ分のすき間をあけてつけましょう

2 抱っこする



3 乗せて抱き寄せる



クッションのふくらみに乗せ、優しく転がすように、体ごとおっぱいに抱き寄せましょう。

4 Good!



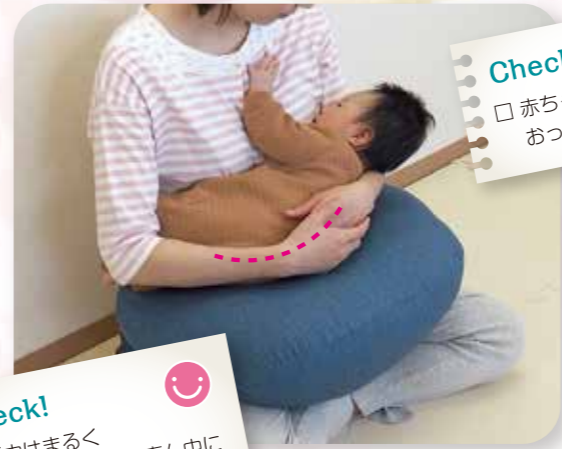
顔だけおっぱいに向けると口が開けにくい



体ごと顔がおっぱいの方を向くことで、口が開けやすくしっかり飲めます。

姿勢を確認して Step3 授乳しよう

もう一度赤ちゃんの姿勢を確認して、ラクラク授乳スタート!



- Check!**
- 赤ちゃんの口とおっぱいが同じ高さ

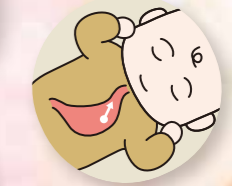
- Check!**
- 背中はまるく
 - 手足は曲げて体の真ん中に
 - 頭・おへそ・お尻のラインが真っすぐ

ゲップをさせよう Step4

授乳の仕上げはゲップ。ゲップのときも赤ちゃんの背中をまるくした姿勢がポイント。



赤ちゃんの右脇を上にした姿勢で抱き、お尻を軽く上下に揺らしてあげましょう。



右脇を上にと空気(ゲップ)が出やすい

- Check!**
- ☹ 背中を反らせる
 - ☹ 背中をたたく

いろいろな授乳姿勢

交差抱き



赤ちゃんの首にタオルや首枕をあてて支えるのもおすすめ

哺乳瓶のときは



フットボール抱き



赤ちゃんの足が下がらないよう、クッションなどで高さを保ちましょう。

なかなか出ないときは



赤ちゃんの足を太ももで挟み、手のひらと腕で胸を支えます。背中～お尻にかけて優しくさすりましょう。