



## 授乳時間 と 回数



- 母乳が安定してくると2~4時間くらいの間隔に落ち着いてきます
- 慣れたら片側5分を目安に左右交互に2~3クール授乳しましょう
- 赤ちゃんが満足してママも赤ちゃんも疲れすぎない範囲(30分程)で終わられると理想的です

## げっぷ



- 授乳のあとはげっぷをさせてあげましょう
- なかなかげっぷがでないときは  
横向きに寝かておくだけでもだいじょうぶ
- 生後3か月ごろになると胃の形が大人に近づき  
吐き戻しも減っていきます



## はじめての授乳で大切なこと

授乳は回数を重ねながら上手になっていきます

最初から完璧にできなくても大丈夫

一緒に練習して少しずつ自分たちにあった方法を見つけましょうね

