

おっぱいについてのQ&A



Q おっぱいは何歳まであげればいいのか？

A 母乳を長い期間飲ませることで母乳の恩恵を長く受けることになります。WHO（世界保健機構）では母乳育児を2年以上続けることを推奨しています。できるだけ長い期間母乳をあげましょう。

Q げっぷはしないとイケないの？

A 赤ちゃんは母乳やミルクと一緒に空気を飲み込んでしまいます。授乳のあとはゲップをさせてあげましょう。授乳の途中で寝てしまったら、起こしてまでげっぷをさせる必要はありません

Q 抱きぐせってあるの？

A 抱っこは暖かいし、気持ちいいし赤ちゃんは大好きです。お母さんの楽な姿勢でどんどん抱っこしてあげましょう。周囲に興味をもち始めると、自然に抱っこする時間は少なくなっていくでしょう。

Q おしゃぶりは使ってもいいの？

A おしゃぶりの使用は歯並びに影響を与える恐れがあります。できるだけ使用しないようにしましょう。

Q 授乳中の食事で気をつけることってあるの？

A 母乳はお母さんの食事によって味が変わります。栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。脂っこいものや高カロリー食品の食べ過ぎによりお乳が詰まることもあるので、控えめにしましょう。

