

# 授乳はママと赤ちゃんの絆を深めます!!

ママとのコミュニケーションを通して、赤ちゃんはひととの愛を深めます！  
ママと赤ちゃんの絆が深まることで、赤ちゃんの心は大きく育ちます！



**ゆったりと穏やかな気持ち**  
授乳中はリラックスしてね。  
心地よさは赤ちゃんの心の安定へ

**願いを叶える**  
おっぱいがほしい、抱っこしてほしい…  
赤ちゃんの気持ちに  
応えましょう

**ママの抱っこ**  
匂い、ぬくもり、腕や肌の触感が大好き！！

**見つめ合い**  
授乳中は目と目を合わせてね

**ママの優しい声かけ**  
語りかけ  
ちゃんと聞いてるよ！  
たくさん話しかけてね

## ワンポイントアドバイス

母乳育児

Q 母乳はいつまで飲ませてよいの？

A 1歳をすぎても母乳を飲ませていても子どもの発育には問題ないと言われています。歯が生えはじめたら歯のケアも行いましょう。

生後5～6か月ごろを目安に離乳食を始めましょう。赤ちゃんが大きくなると、母乳だけではビタミンDやカルシウムが不足する可能性があります。

3食をしっかり食べられるようになった頃（1歳～1歳6か月頃）が離乳の完了の目安です。卒乳は赤ちゃん和妈妈の様子にあわせて行いましょう。

※離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいいます。

困ったときは…

医師、助産師、保健師などの  
専門家に相談しましょう！

## 栄養編 ママの栄養が赤ちゃんの栄養になります

運動 水、お茶

水分もとりましょう

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

授乳期	栄養	目安
+1	5-7 主食(ごはん、パン、麺)	ごはん(中盛り)だったら4杯程度
+1	5-6 副菜(野菜、きのこ)	野菜料理5皿程度
+1	3-5 主菜(肉、魚、卵)	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
+1	2 牛乳・乳製品	牛乳だったら1本程度
+1	2 果物	みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

## 災害時編 もしものときに…

災害時はストレスによって母乳の出が悪くなる場合がありますが、いつもと同じようにたくさん赤ちゃんに吸わせましょう！  
避難所では授乳中であることを伝えましょう！  
タオルやカーディガンを工夫すると目隠しになります。  
周りの方も優しい気持ちで赤ちゃんの成長を見守りましょう！