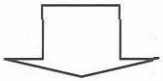


## ステップ4 分娩後から退院まで

赤ちゃんが欲しがるときにあげて自律授乳を習得する

- ・ 赤ちゃんの変化に対応しながら、母親が育児行動を学べる環境を整える。
- ・ 母親の変化をほめて少しでも前に進めていることを認め、気持ちの上でプラスになる言葉かけや、態度で接する。
- ・ 母親が疲れたときには、いつでも手を差し伸べる。
- ・ 退院後の生活に向けて、いろんな場面を設定して、状況に応じて母親が選択できるようにいくつかの方法（添い乳や、抱き方・搾乳の方法）を説明・実施する。
- ・ 常に一緒にいることで、赤ちゃんのしぐさや反応を体験し、24時間の授乳サイクルを体得する。
- ・ 頻回授乳を繰り返す中で、母乳で育てられるかどうかの不安を察しながら、吸うことで乳汁分泌が亢進していくことを伝え、見守り支える。
- ・ 母乳分泌が増すことで、赤ちゃんの授乳リズムが変化し、安定してくる。その変化を体験していく中で、母親は安心し、赤ちゃんに対して応答できるようになる。この時期の母子の大きな変化を通して、母親は不安を解消する方法を学び、やれるかな、やろうかなという気持ちが芽生えるよう支える。



## ステップ5 退院後から

入院中に習得したことが、家庭で実践できる。また適切な支援を受けながら、母乳育児を継続することができる。

- ・ 赤ちゃんが泣くことで家族や周囲の助言が母親の母乳育児に対する不安を助長させないよう家族を含めた支援を実施する。
- ・ 退院時に残された課題を明確にし、乳房トラブルが予測される場合は、手当の方法が実践できるように説明・実施する。
- ・ 必要な場合は母乳外来で継続してフォローする。
- ・ 2週間健診でフォローして母乳育児が継続できるよう支援する。
- ・ 必要な場合は、連携医療機関へつなげる。保健所・母乳育児支援グループ・育児サークル等を通して支援する。