



今回は、赤ちゃんがおっぱいを欲しがるときのサインについてお話ししましょう。

お母さんが、赤ちゃんの出す「おっぱいを欲しがっているサイン」に気づくことができたなら、赤ちゃんも大変満足しておっぱいを飲むことができます。

よく、「泣いたら授乳をする」と思われがちですが、実はこのタイミングではちょっと遅いんです。泣いてから授乳の準備している間に赤ちゃんが疲れきってしまったたり、泣きすぎて飲むことができなくなったり、と授乳困難のトラブルにつながることもよくあります。

すこし前から出している赤ちゃんの「おなかが空いたサイン」は次のとおりです。

## 「おなかが空いたサイン」

- 体をもぞもぞと動かす
- 手や足を握りしめる
- 手を口や顔にもってくる
- 探索反射を示す
- 軽く(または激しく)おっぱいを吸うように口を動かす
- 舌を出す
- クーとかハーというような柔らかい声を出す



## 「おっぱいが飲まれているという赤ちゃん側のサイン」

- 時々お休みしながらリズムカルな吸啜・嚥下パターンを続けている
- 飲み込む音がする
- 腕と手はリラックスしている
- 口が湿っている
- 授乳後は満足している

ちょっと遅かったかな…

## 「遅いサイン」

- 啼泣
- 疲れきってしまう
- 眠り込んでしまう

そんな時は、次のタイミングを待ちましょう！