

外出時の授乳方法について



ずっとおっぱいを
飲んでいるけど、
外出するときや
ちょっと預けるときには
どうすれば
いいんだろう??

外出する時や赤ちゃんを預ける時には**少し工夫をすることで、**
ミルクは必要ありません!

赤ちゃんを預ける時は

- ♪ 外出する前に、赤ちゃんにゆったりと授乳をしてから預ける。
- ♪ 長時間授乳をしないと、おっぱいが張って辛くなるので、外出はできるだけ短時間で済ませます。
- ♪ どうしても長時間の外出になる場合は、前日から搾乳し、冷凍保存しておく。
(搾乳の保存方法、期間についてはおっぱい通信第12号を参照してください。)

赤ちゃんと外出する時は

- ♪ 「授乳室」がある施設を選ぶか、行く場所に授乳室があるのか調べておく。
(百貨店や大型ショッピングモール、大きな駅などに授乳室が設けられている事が多いです。インターネットで「授乳室」と検索すると調べることができます。)
- ♪ バスタオルや大判のストール、もしくは授乳ケープやポンチョなど市販されているグッズを活用する。



自分らしい母乳育児ができるように工夫してみてくださいね