

## ♡家族みんなで母乳育児♡



僕も育児をしたい！  
でも、おっぱいをあげることはできないし、  
どのように赤ちゃんに関わればいいのかなあ？

**パパも育児に参加したいと思う気持ちはとても素晴らしいことです！**  
パパが母乳育児で出来ることはたくさんあります。

例えば・・・

- ♪赤ちゃんがおっぱいを欲しそうにしたら、ママの所へ連れて行き、おっぱいを飲んでいる様子をママと一緒に楽しみましょう。
- ♪外出するときは、事前に「授乳室」の場所を調べてみましょう。
- ♪たびたびの授乳でママが疲れてしまうこともあります。ゆっくりママのお話を聞いてあげてくださいね。「大丈夫だよ」の一言でママも赤ちゃんも、おっぱいタイムがより楽しくなります。

パパも一緒  
におっぱい  
タイム！



### ママのお手伝いをしてくれる御家族の方へ

ひと昔前、大きければ大きい方がよいと考えられていた時代がありました。人工乳で育った体重の重い赤ちゃんが「健康優良児」として表彰され、みんなこぞって人工乳で子育てをした時代もありました。

今は、母乳育児の良さが見直され、「赤ちゃんには母乳を・・・」と世界中でも推奨されています。

ママが夜中に何度も起きて授乳している姿を見ると、「辛そう」「おっぱい足りていないのかしら」と心配になることも・・・。

そんな時は、そっとママの肩を揉んであげて、お話を聞いてあげてください。

その優しさで、ママも赤ちゃんもとても幸せな気持ちになります。

**母乳育児を大事にしたいママの気持ちと、  
母乳を飲みたい赤ちゃんの気持ちを大切にしてくださいね。**