

- ・出産までにどんな準備が必要？
- ・母乳がたりているかどうか心配
- ・職場復帰後も母乳育児を続けられる？
- ・自然な乳離れをするには？
- ・赤ちゃんがしっかり母乳を飲むためのコツは？
- ・乳房や乳頭が痛いときどうすればいいの？
- ・補完食(離乳食)はどうしたらいいの？
- ・歩き始めても母乳が大好き、これでいいの？
- ・母乳育児をしているお母さんに会いたい
- ・子どもと一緒に参加したい

ちょっとした疑問も気軽に聞けて、  
心からほっとできる集いを  
各地で開いています。

#### ■ お近くの集いを検索

LLL日本 集い

検索 🔍




# あなたの 母乳育児を 応援します

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本



## Memo



母乳で育てたいお母さんを応援する

**NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本**

**La Leche League Japan**

私たちの願いはひとつ  
～母乳で育てたいと望むお母さんは  
だれでも母乳育児ができるように～

ラ・レーチェ・リーグは“母乳で育てたいお母さんを支援する”ボランティア団体です。  
「1対1の人的なあたかみを大切に、お母さんがお母さんの思いに寄り添いながら支援する」  
ことを原点に、母乳育児の情報を提供し、励ます活動をしています。

「母乳育児について相談したい」「母乳育児のことが知りたい」  
「妊娠中・母乳育児中の仲間を見つけたい」……そんなときは  
ラ・レーチェ・リーグのオフィシャルサイトをご覧ください。

<http://www.lll-japan.org/>

#### ■ インターネットで検索

LLL日本

検索 🔍



オフィシャルサイト内に  
「母乳育児のよくある質問集」  
掲載中！

#### ■ Facebook、Twitterでも情報発信中



# 赤ちゃんを母乳で育てたいと願うあなたへ

## ■赤ちゃんは本能的におっぱいを探して飲む能力を持って生まれてきます

焦らずゆっくりと、お互いが心地よい姿勢を探しましょう。何度でも練習することで、赤ちゃんもお母さんもだんだん慣れていきます。



## ■赤ちゃんといつも一緒にいて ひんぱんに授乳しましょう



飲めば飲むほどわいてくる「母乳」。  
欲しがるときに欲しがらだけ授乳することで、  
あなたの赤ちゃんにちょうどよい量が作られます。  
乳房が張るまで待つ必要はありません。

## ■生後半年ごろまでは、母乳だけで

それ以後は、赤ちゃんの食べたい欲求に合わせて  
少しずつ補完食(離乳食)を。  
欲しがらだけ授乳を続けながら、赤ちゃんのペースで進めましょう。

## ■赤ちゃんの成長はそれぞれ だから、卒乳の時期もそれぞれ

「卒乳」それは赤ちゃん自身がおっぱい以外で  
自分のニーズを満たす方法を選ぶこと、と  
とらえると、子どものペースでの卒業に  
気持ちのゆとりを持って対応しやすいでしょう。



## あなたも気軽に語り合える場所へ 出かけてみませんか。

### ◇ 母乳で育てたいお母さんの集い ◇

集いは、「自分だけじゃない」  
「それぞれ違っていいんだ」  
ということに気づける場所です。

日々の思いや現状を女性どうし語り合うことで……  
インターネットや本では得られない、自分にぴったりの  
情報や方法が見つかるかもしれません。赤ちゃんを抱っこして  
授乳したりあやしたりしながら経験を伝えることは、  
ほかのお母さんを励まし助けることにもつながります。

妊娠中、乳幼児連れの方はもちろん、  
母乳育児に関心のある女性ならだれでも大歓迎です!



母乳で育てたいお母さんを応援する

NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本  
La Leche League Japan

(C)2017 ラ・レーチェ・リーグ日本 (資料No.2)  
配布を目的とした全体の複製は許可不要です。  
部分的なコピーや無断での転載はご遠慮ください。



For breastfeeding support and help ;  
<http://www.lli.org/>