

今回は病棟スタッフの私たちが授乳に関するいろんな疑問や不安について、よく質問されること、主な内容をQ&A方式で紹介します。



### 乳頭の手入れ★

妊娠すると体はおっぱいも少しずつ作る準備を始めます。母乳の中の成分がかたまり乳腺に詰まって、乳頭に白い点がつくことがあります。お風呂に入ったときにこすらないように優しく洗うか、オリーブオイルを人肌に温めて綿花に染み込ませたもので、5分ほど湿布してから洗い流しましょう。

乳頭の手入れは？



### 妊娠中の乳輪・乳頭マッサージ

赤ちゃんが飲みやすいおっぱいは乳輪と乳頭の伸びが良く、やわらかいおっぱいです。乳頭をやわらかくするような手入れが大切になります。

**注！** ただし、乳頭の刺激でおなかが張ることがあるので流産や早産の危険のある方はできません。基本的には37週に入ってから積極的に行うようにしましょう。

妊娠中の乳輪・乳頭マッサージの方法？



- 方法**
- ① 乳輪を親指、人さし指、中指で押すようにつまみます。
  - ② 3本指で痛くない程度の強さで圧迫します。角度を変えて何度か圧迫してみましょう。
  - ③ 痛くなければ3本指でつかんだまま少し前方に引き出し、3本の指のはらでもみほぐします。



### 乳腺炎の症状、予防方法、対処▶

乳頭の傷や、おっぱいが溜まりすぎると起こりやすくなります。

**症状**・・・おっぱいが硬く張ったり、赤くなる、ずきずき痛む、熱が出たり悪寒がするなどの症状があります。

**予防には**・・・たまり過ぎないように出来るだけおっぱいをこまめに飲ませたり、おっぱいを清潔に保つことが大切になります。

**もし**・・・おかしいと思ったら応急処置としては痛む部分を冷やして搾るか、赤ちゃんに飲んでもらって出していきましょう。

**！** それでも治りそうにないなら助産師外来に相談してください。

乳腺炎の症状、予防方法、対処？



## 乳房ケア



おっぱいにいい食事  
悪い食事?

### おっぱいにいい食事、悪い食事

- ◎ 基本は和食中心、野菜たっぷりの食事です。
- 注!** 甘いもの、油っぽいもの、乳脂肪分の多く含むものは乳腺炎になりやすいので注意しましょう。
- ◎ 水分はしっかり摂りましょう。



母乳には  
どんな利点がある?

### 母乳の利点

- ◎ ママと赤ちゃんのスキンシップになる。
- ◎ 母乳を吸うことで、赤ちゃんのあごと歯の発達につながる。
- ◎ 母乳に含まれる免疫物質で赤ちゃんに抵抗力がつく。
- ◎ 消化吸収が良く、栄養豊富。
- ◎ ママの子宮の戻りを助ける。
- ◎ 赤ちゃんが欲しがるとすぐあげられる。ミルク代も節約できて経済的。
- ◎ ママのシェイプアップにもなる。



エンドコントロール?

### エンドコントロール

- ◎ いきなりやめたりはせず、断乳する少し前から赤ちゃんに話しかけて心の準備をしてもらいます。
- ◎ ママがやめる事ばかりに集中していると、逆に赤ちゃんは欲しがったり愚図ったりすることがあります。「だめ」など否定的な言葉はできるだけ使わないようにしましょう。
- ◎ やめると決めたら、決めた日からきっぱりやめる事も大切です。
- ◎ おっぱいが張って辛くなったら、少しだけ楽になる程度まで搾ります。搾り過ぎるとまたおっぱいがたくさん作られるので、気をつけましょう。痛みは冷やすと楽になることもあります。
- !** いつまでもおっぱいが張って辛い時は相談してください。



ミルクには  
どんな利点がある?

### ミルクの利点

- ◎ どれくらいの量を飲んでいるか分かる。
- ◎ 赤ちゃんを預けられるので、仕事を持っているママも安心。
- ◎ 赤ちゃんが元気で大きくなるための栄養がしっかり配合されている。
- ◎ パパも授乳ができ、育児参加へのきっかけになる。



後期の母親教室でも乳房ケアについて説明しますので、受講し参考にしてください。授乳には母乳か、ミルクを足していくかなどいろいろなご希望や不安があると思います。当院では1人1人のニーズに合わせた個別的なケアを推奨しています。いつでも相談してください。

