

おっぱいについて

母乳は赤ちゃんにとって一番自然な栄養の源であり、お母さんから赤ちゃんへの大切な贈り物です。

母乳が出るか心配というお母さんもいるでしょう。妊娠したその日から体の中ではおっぱいを出すための準備が着々と進められています。

日に日に豊かになっていく乳房はその証です。



母乳の効果

①お母さんと赤ちゃんにとって心の安定剤

お母さんの胸に抱かれているという安心感や温かさ、お母さんの匂い、心臓の鼓動は、みんな赤ちゃんの体のすみずみに行きわたり、精神的な安定につながります。

②お産後の体の回復剤

母乳を飲ませる刺激で子宮の収縮が促され、お産後のお母さんの体の回復を助けます。

③赤ちゃんにとって初めての予防接種

赤ちゃんが病気にかからないようにする免疫がたくさん含まれています。

④経済的で消毒いらず、簡単便利

赤ちゃんが欲しがるときに、適温ですぐに飲ませることができます。

⑤赤ちゃんに必要な栄養が豊富で、消化吸収のよいものでできています

⑥小さなお口で一生懸命おっぱいを飲むことで、赤ちゃんの顎や顔の筋肉、脳の発達を促してくれます

※母乳に比べて、ミルクが劣っているということではありません。

様々な理由で、混合栄養（母乳とミルク）、人工栄養（ミルクのみ）で育てるお母さんもいます。

母乳でもミルクでも、たくさんの愛情をもって授乳しましょう。



おっぱいのお手入れ

乳輪・乳頭の皮膚を柔らかくし、赤ちゃんが飲みやすいおっぱいの準備をしましょう。

乳頭のお手入れは、赤ちゃんが吸いやすいように形を整え、傷つきやすい乳頭の皮膚を丈夫に鍛えることが大切です。赤ちゃんが吸う力は思っているよりずっと力強いものです。毎日の積み重ねが大切になってきます。

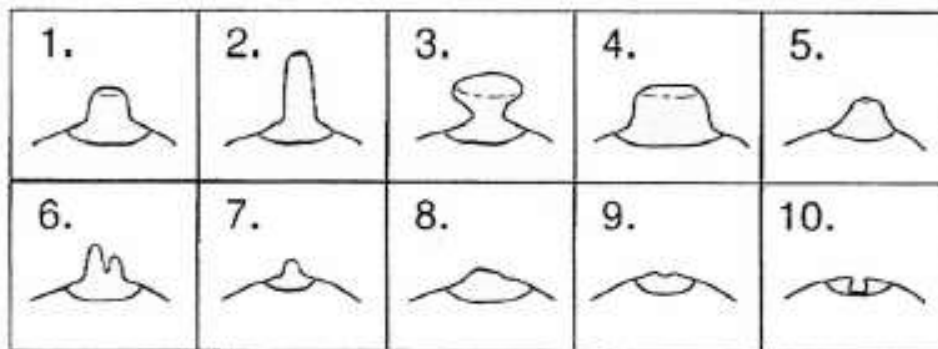
妊娠 22～24 週頃の妊婦健診のときに、助産師がおっぱいのチェック、指導を行っています。ご質問などありましたら、お気軽にご相談ください。



おっぱいのチェック

まずは、自分の乳頭の状態を知っておきましょう。

あなたの乳頭の形は…（ ）番



乳頭・乳輪の硬さ、皮ふの伸びは…

- 柔らかい・・・耳たぶの硬さ
- 普通・・・唇の硬さ
- 硬い・・・鼻の硬さ

硬い→普通
普通→柔らかい
を目指しましょう





お手入れの方法

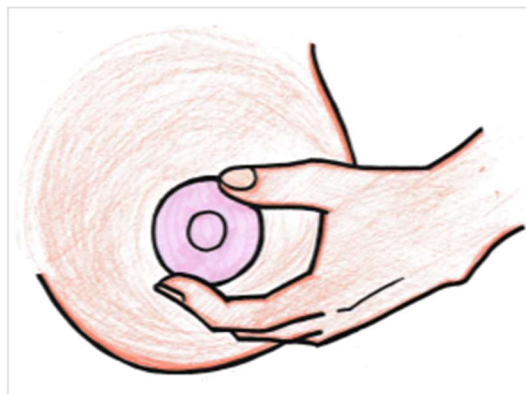
下着選び

ブラジャーは必要ありません。着用する場合は、乳房をしめつけないように、ワンサイズ大きめのワイヤー入りでないものを着用しましょう。ワイヤーによる圧迫が乳腺を傷つけることがあります。

乳垢除去

お風呂の際に、乳頭に溜まっている垢をやさしく取り除いておきましょう。

● 乳頭マッサージ



親指と人差し指でCの字をつくり、乳頭から乳輪にかけて、いろいろな方向から軽いタッチでやさしく触れ、できるだけ小刻みに刺激してみましょう。

左右それぞれ約1分間ずつ行います。

※乳頭に触れて気分が悪くなる場合は、無理に行わないでください。

入浴・シャワー浴の際に、乳頭マッサージを行きましょう。

ただし、マッサージをしてお腹の張りが増える場合は中止してください。

切迫流産・早産の方は・・・ 妊娠37週以降に開始しましょう。

前置胎盤・低置胎盤の方は・・・ マッサージは行わないでください。

扁平乳頭・陥没乳頭・短乳頭（8～10番の乳頭）の方は・・・

普通の乳頭より、下着などの接触が少ないため皮膚が弱くなっています。

そのため、出産前に十分な乳頭・乳輪ケアを行っておくことが必要です。

特に陥没乳頭の場合は、乳頭吸引器などを使用して、乳頭をつまみ出すケアも行っておくとよいでしょう。

チェックのついているお手入れを少しずつ始めていきましょう！