

案ずるより産むがやすし

中国中央病院

産婦人科病棟

2018年10月号

VOL 240

10月に入り、過ごしやすい季節になってきましたね。今月のテーマは「**おっぱいケア**」です。妊娠中は、ピンとこない方がほとんどかと思いますが、出産後授乳は、1日8回以上あります。そのため、思っている以上に乳頭に負担がかかります。授乳を幸せな時間にして頂きたいと思っておりますので、今回は、妊娠中にできるおっぱいケアについてお話をします。



☆まずは、自分のおっぱいをチェック！

親指と人差し指で乳輪部をつまみ、人差し指の第一関節まで乳頭の先が伸びますか？

乳頭の形は、どんな形をしていますか？ 「お産のしおりP14参照」

おっぱいは、出産後、日に日に変化します。妊娠中からおっぱいの観察をしておくことがとても大切です。

おっぱいケア①：マッサージ（36週に入ったら毎日しましょう）

<注意>お腹が張りやすい人はマッサージをするのは控えましょう。また、マッサージの途中でお腹が張った場合も中止しましょう。



乳頭が正面を向くように乳房を寄せます。反対側の手の親指、人差し指、中指を乳輪の外側に当てます。



親指と人差し指・中指でCの字をつくり、指の腹を乳輪の外側に置きます。乳輪部の中心に向かって、ゆっくり圧をかけていきます。

理由：授乳時、赤ちゃんは乳輪からくわえておっぱいを吸います。乳輪部が固かったり伸びが悪いと、乳輪部からくわえることができず、乳頭の先だけ吸う浅吸いになります。浅吸いになると、乳頭の先が赤くなったり、傷つきやすくなります。妊娠中から乳輪全体を赤ちゃんがくわえるのをイメージし、マッサージすることが大切です。自分のおっぱいに触れて、おっぱいを知ってあげてください。

おっぱいケア②：オイルパック

入浴の10分ぐらい前に、オイルをふくませたコットンを乳頭に貼り付け、サランラップで保護、その後、石鹸をよく泡立てて優しく洗います。オイルで汚れが取れやすくなります。

理由：乳頭の先に垢がたまっていると、乳頭の先端は帽子をかぶせた状態になり、刺激に弱くなります。また、乾燥し皮膚も傷つきやすくなります。

おっぱいケア③：妊娠中は、ブラジャーを使用せず、

おっぱいをブラブラさせる事で自然のマッサージができます。ブラジャーを着ける場合は、おっぱいを締め付けず、少し持ち上がるような感じで、気持ちの良いもの、ワイヤーのないものを選びましょう。

理由：締め付ける下着は、血流が悪くなり乳頭が浮腫み易くなります。また、乳頭を押さえつけるのでシワができ授乳時に傷になり易いです。

おっぱいにも個性があります。外来相談室では、乳房を見せてもらい、1人1人に合ったおっぱいケアを知る事ができますよ♡妊娠16、28、36週間前後には是非相談室にお立ち寄り下さい。

母親学級のお知らせ

- ・ 10月3日（前期）10日、24日（後期）
- ・ 11月7日（前期）14日、28日（後期）
- ・ 場所：講堂 AB ・ 時間：13:30～16:00

<予約について>外来妊婦相談室に予約ノートを置いています。予約なしでも受けられます。

担当 児玉

