

案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟

2024.12・1月号

VOL.315

寒さがひとしお身にしみる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

妊娠中は様々な身体の変化がありますが、おっぱいの変化もその一つです。バストサイズがあがったり、皮膚が敏感になったなど、変化を感じておられる方もいらっしゃると思います。

実は、妊娠中からおっぱいを出す準備は始まっているのです！

出産後、何もせずとも自然におっぱいが出るとおられる方は少なくありませんが、母乳の出方には個人差があります。産後の母乳育児を軌道に乗せられるよう、今回は妊娠中に行える「**おっぱいのケア**」についてのお話です！

授乳の方法としては主に「**母乳**」「**ミルク**」「**母乳とミルクの混合**」と3種類に分かれます。産後の職場復帰やご家族のサポートなどの関係もあり、妊娠中から授乳方法について悩まれる方も多いと思います。

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにもたくさんのメリットがあります。

当院は母乳で頑張りたいお母さんをサポートしています。まずは**母乳育児のいいところ**について紹介します！

赤ちゃんに必要な栄養素が全て含まれており、成長に合わせて成分が変化していきます。

道具も準備も必要ないため、経済的であり、いつでも授乳できます。

スキンシップが多くなり、お母さんへの安心感と信頼を抱きます。

授乳では体力をたくさん消費するため、自然なダイエットの効果があります。

：お母さんのメリット
：赤ちゃんのメリット

おっぱいを吸われることで子宮の収縮が促されるので、産後の身体の回復が早くなります。

赤ちゃんの顎の発達を助け、健康な歯の基礎を作ります。

乳がんや卵巣がんになるリスクが減ります。

赤ちゃんを感染症や病気から守る免疫物質が多く含まれます。

母乳のいいところ



◎おっぱいのケアについて

母乳の出方には「乳首の形」「乳管の開通具合」が関係します。母乳育児希望の方は、出産後スムーズに母乳育児を始めるために、**妊娠中からの乳頭や乳輪のお手入れ**をしましょう！「乳首の形」「乳管の開通」に対するケアの方法をお伝えします！

◎乳頭マッサージの前に…



★**乳首の大きさ・形・硬さ**をチェック！

赤ちゃんが吸いやすい乳頭とは…

✓乳輪から乳首をつまんだときに指の第一関節くらい伸びる

✓乳輪から乳頭の柔らかさが耳たぶと同じくらい

もともと短めであったり硬くても、マッサージをすることで赤ちゃんが飲みやすくなる場合があります。

お産までに赤ちゃんが吸いやすい乳首を目指しましょう！

★**オイルの塗布**（入浴の10分前くらい）

- (1) コットンにオイルをたっぷり含ませます。
(ベビーオイル、オリーブオイルなどでOK)
- (2) オイルを含ませたコットンを乳頭に貼り付けます。
その上から適当な大きさに切ったラップで覆い10分待ちます。
- (3) 10分経ったら当てていたコットンで軽くぬぐい、大まかな垢を落とします。
- (4) 入浴したら石鹸をよく泡立て十分に洗います。

母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂 AB
〈前期〉 〈後期〉
12月4日 12月11日、25日
2025年1月15日 1月8日、22日
2月5日 2月12日、26日
産婦人科外来の用紙に記入してください。



◎乳房ケア

★**下着を変えましょう**

妊娠14週頃になるとホルモンのバランスの変化で、乳房全体が徐々に大きくなり、敏感にもなるため、ブラジャーのワイヤーの締め付けが苦しくなく、**ゆったりとしたサイズのものを選んでください。**

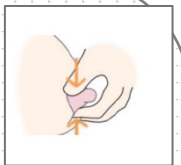
◎乳頭マッサージの方

★**乳頭圧迫**

片手で乳首を支えます。

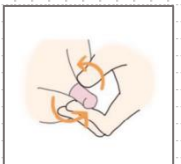
片手の親指・人差し指・中指の三本の指で乳輪から乳頭をつまみ、乳頭の先をつぶすように意識して圧迫します（1回3～5秒）。

これを位置を変えて一周まんべんなく行います。



★**もみずらし**

乳頭圧迫を行いながら、縦方向や横方向にもみずらします。



時期：妊娠20週頃から始めましょう。（胎動を感じ始める頃）
妊娠37週からは積極的におっぱいのケアを行いましょう。

頻度：1日1回

入浴中の実施は、リラックスでき、乳頭や乳輪部の柔軟性が起こりやすいのでおすすめです！

※医師から切迫早産と言われていりお腹が張りやすい妊婦さんは妊娠36週から始めましょう。

母乳栄養がスムーズに行えるように、おっぱいの相談に対応しています。
お気軽に外来相談室をご利用ください！