

## VIII 母乳栄養と乳房の手入れ

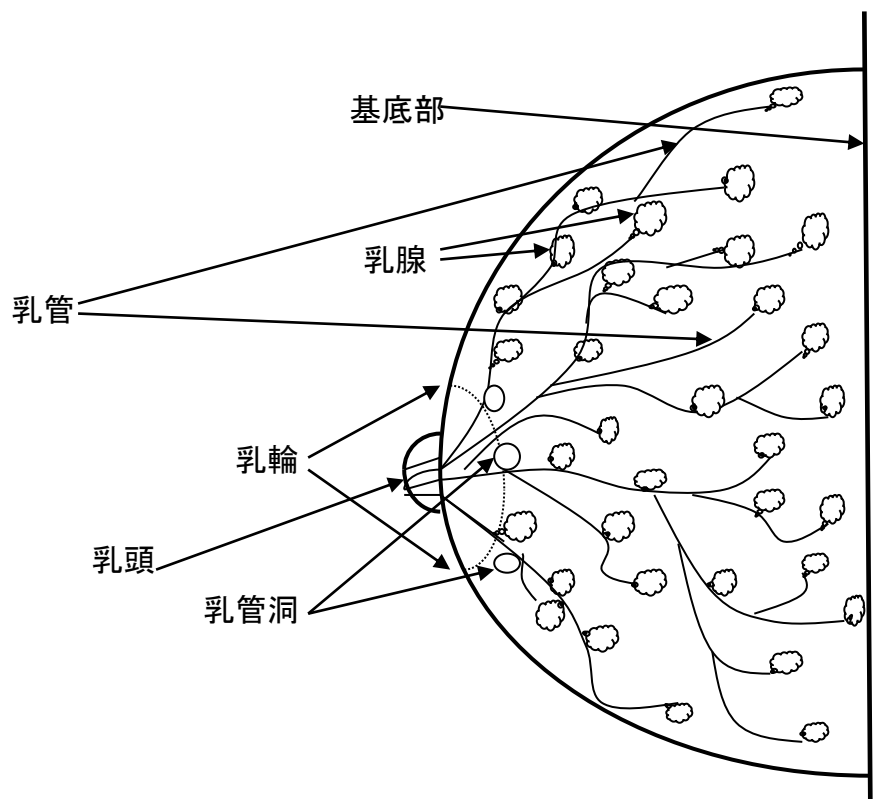


### 1. 母乳栄養のよいところ

- 1) 栄養のバランスがよく、消化もよい
- 2) アレルギーが起こりにくい
- 3) スキンシップがとれ、お母さんも赤ちゃんも情緒が安定する
- 4) 免疫力を高める物質（分泌型 IgA）が多く含まれ、母親が持っている免疫が赤ちゃんに移行する
- 5) 子宮の収縮と悪露の排出を促し、産後の回復を早める
- 6) お乳を吸わせるだけなので、準備がいらす手間なしにできる
- 7) 経済的である

### 2. おっぱいのしくみ

#### 乳房



### 3. 乳房のお手入れ

- \* 妊娠 20 週くらいからお乳の先やその周りの皮膚の手入れを始めましょう！
- \* お乳の先を軟らかくしておくとお乳がスムーズに出て、乳頭亀裂や水泡が出来にくくなります。耳たぶくらいの軟らかさが目標です。
- \* お乳の先が陥没している方は3本の指で乳頭をつまみ出すようにはさんで圧迫法を長めに行いましょう。
- \* 妊娠すると血液の循環が盛んになるため、乳房は妊娠週数に応じてどんどん大きくなります。ブラジャーのサイズを段階的に大きくして行って乳房を圧迫しないようにしましょう。
- \* お乳のことで悩みや質問のある方は健診時や入院時に遠慮なく医師・助産師又は看護師にお申し出下さい。

#### 毎日のお手入れの実際

- ① お風呂でお乳とその周りに石鹸をつけてソフトに洗い、汚れをおとします。
- ② **お産までにお乳の先が軟らかくなるように、毎日一回乳頭を1～3分程度3本の指の先で圧迫しましょう。**  
妊娠36週以前の方はお腹が張っていないときを見計らって行いましょう。
- ③ もともとお乳の先が鼻の頭くらいに硬い方は圧迫を長めにするか、朝晩行うなど回数を1～2回増やしてみましょう。
- ④ お乳の先の圧迫法をしている最中にお腹が張ってきたら、妊娠37週を超えていない方はすぐに中止しましょう。  
37週過ぎている方はいつ陣痛がきてもよいので、続けて下さい。
- ⑤ お乳の先に垢がついていてとれないときはオリーブオイルをコットンにつけてお乳に貼り、ラップでおおって10分くらい経ってから洗い流しましょう。妊娠後期には週に1～2回行うとよいでしょう。



## 4. 自分でできるおっぱいマッサージ

### 1) 基底部マッサージ

(おっぱいの底の面を動かすことで血液の流れをよくします)

#### ① 1操作 (水平マッサージ)



- ① マッサージする乳房を反対側の手でボールをつかむように覆う
- ② もう一方の手の親指の付け根を①の手の指の部分に当てる
- ③ ②の姿勢のまま、乳房の付け根をすくい上げるようにして動かす

#### ② 2操作 (斜めマッサージ)



- ① マッサージをする乳房の反対側の手で乳房の斜め下から支える
- ② ①の手の外側部分に、もう一方の手の小指の下の膨らみを当てる
- ③ ②のまま、ゆっくりと乳房の付け根を斜め上へ押し上げる

#### ③ 3操作 (垂直マッサージ)



- ① マッサージをする乳房と反対の手を乳房の下から支える
- ② ①の手の外側に、もう一方の手を添える。小指の付け根が乳頭の真下にくるようにする
- ③ ②のまま外側に当てた手の小指の付け根を入れるつもりで、乳房の付け根を上へ押し上げる

#### 基底部マッサージの回数

1操作から3操作までそれぞれ3回ずつ行います。

それを基底部マッサージの1回として、3回繰り返したら1クールです。

妊娠中は一日一回 1クール行いましょう。

産後は授乳前に毎回3クール行いましょう。

妊娠37週になっていない方はお腹が張っていないときにしましょう。

妊娠37週過ぎた方はお腹はあってきても中止する必要はありません。

2) 乳頭乳輪マッサージ(乳頭や乳輪を軟らかくすることで、赤ちゃんがお乳を吸いやすくなり、乳頭の亀裂もできにくくなります)

① 圧迫法



親指・人差し指・中指の3本の指で乳頭を縦につまみ、指の腹に力を入れて乳頭・乳輪部を圧迫します。最初ゆっくりと、そして位置を変えながら圧迫します。

② 横方向もみずらし



乳頭・乳輪部をつまみながら横方向へこよりをよるように、もみずらします。

③ 縦方向もみずらし



たて方向にこするよう、もみずらします。

妊娠中は一日一回左右1～3分行う  
産後は授乳前に毎回3～5分行う

\* 妊娠中からお乳の先を軟らかくしておく、お産後お乳が張ってきたときにトラブルが少なく、スムーズに母乳をあげることができます。

※お腹の張りがあるときはやめましょう。  
お腹の張りがなければ、毎日マッサージを行きましょう。

