母乳育児のために妊娠中から心がけたいこと

母乳の原料となるのは、お母さんの血液です。母乳を作るところは乳腺です。乳腺への血液循環を良くすることが大切です。見かけのおっぱいの大きさと母乳の出かたには関係ありません。早い方だと妊娠17週頃から少しずつ母乳がにじみ出るようになります。妊娠中から①～③のことを心がけて下さい。

①おっぱいを締め付けない：乳腺の発達を促すためにおっぱいをしめつけるようなぴったりした下着やブラジャーなどは避けましょう。おっぱいが下垂して痛い場合は持ち上げ気味に乳帯をします。

②おっぱいへの血行をよくする：ブラジャーをしないでもおっぱいの自然な揺れが起こって、血行が促進されますが、日頃からからだをあたためる食事や肩回しなどの適度な運動も大切です。

③乳頭を清潔にし、皮膚を強くする：お風呂の時に乳頭をマッサージし、まんべんなく、軽くこすります。乳頭がきれいに保たれると同時に赤ちゃんの吸う強い力にたえる皮膚をつくります。

妊娠時期に合わせたおっぱいの手入れ

まずは、赤ちゃんはどのようにおっぱいから上手に母乳を飲むので

■ 妊娠時期にあわせたおっぱいの手入れ

妊娠初期	0~20週	流産を起こさないことが大切です。特に手入れは不要です。
妊娠中期	20~36週	乳頭の形に合わせて手入れをはじめましょう。 ①乳頭の汚れをとっておきましょう。 ②乳頭がやわらかくなるように乳頭・乳輪部のマッサージをしましょう。 ※切迫早産に注意し、おなかのはりがあったらお手入れを休みましょう。
妊娠後期	36~40週	①②に加えて以下のマッサージを行っていきましょう。 ③乳管開通をしましょう。 ④乳頭の皮膚を強くするため、乳頭を軽くまんべんなくこすっておきます。

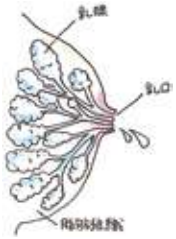
しょうか。

赤ちゃんの舌の上に深く乳首がのるように乳輪部まで含ませます。赤ちゃんの口唇は朝顔の花のように開いている状態となります。赤ちゃんのお口の中では、舌の奥に乳頭があり、舌でしごかれて、乳汁が出てくる仕組みです。そのため、乳頭そのもの、ならびに乳輪が赤ちゃんのお口の中に入れるように柔らかくなっていることが大切です。また、顔が皆同じではないように、乳頭や乳輪の形にも個人差があります。扁平乳頭、陥没乳頭などと呼ばれているものもあり、妊娠中に乳頭を引き出しておくための方策として吸引をしてみたりもします。これは、妊婦健診の時に助産師さんにみてもらって、個別対応をするのがいいでしょう。

乳管開通とは

母乳の通り道である乳管が乳汁やそれに付着するごみなどにより閉じられてしまうことがあるので、お産の前に乳管を開通させておきましょう。陣痛の合間に行っておくと産後すぐの授乳も楽にできます。

■ 乳管開通の方法



1 乳首のつけ根を親指、人差し指、中指でつかみます。乳輪までつかむようにします。

2 乳首のつけ根をつかんだまま、前のほうに引き出します。

3 そのまま、乳輪全体を、グッと、きつくひねります。つまっている場合は、ちょっと痛みがあるかもしれません。

4 乳輪、乳首のつけ根から、乳首の先に向かって、引きのばすようにして、離します。これを何回か繰り返します。

5 乳首を3本の指でつかみ、指の腹で、よじりながらもみほぐします。つまっていれば小さな白い粒のようなものが出てきます。

※3指とは、親指・中指・人さし指のことです。

自分でできるマッサージ

■ 乳輪・乳頭のマッサージ

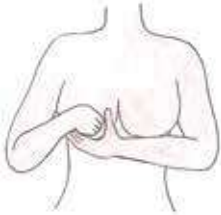
…乳頭を柔軟にし、皮膚を強くします…

＊手を清潔にして行いましょう。

＊妊娠20週になったらマッサージをはじめてもよいのですが、おなかがはりやすい時はやめましょう。

＊妊娠36週をすぎたら、積極的に行いましょう。

【体のかまえ方】



【手のあて方】

1. 乳頭の圧迫

強めに乳頭乳輪部を圧迫する。位置をずらしてひとまわりする。

2. 横方向

乳頭乳輪部を圧迫しながら横方向にもみずらす。

3. 縦方向

２と同様に前後（たて方向）にもみずらす。