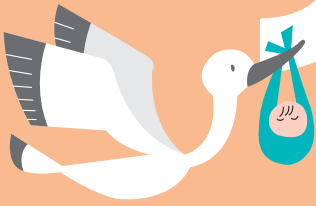


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

# このとりくらぶ



vol.47  
2017 秋号

特集 .....1-2

## 授乳

おっぱいを飲めているサイン

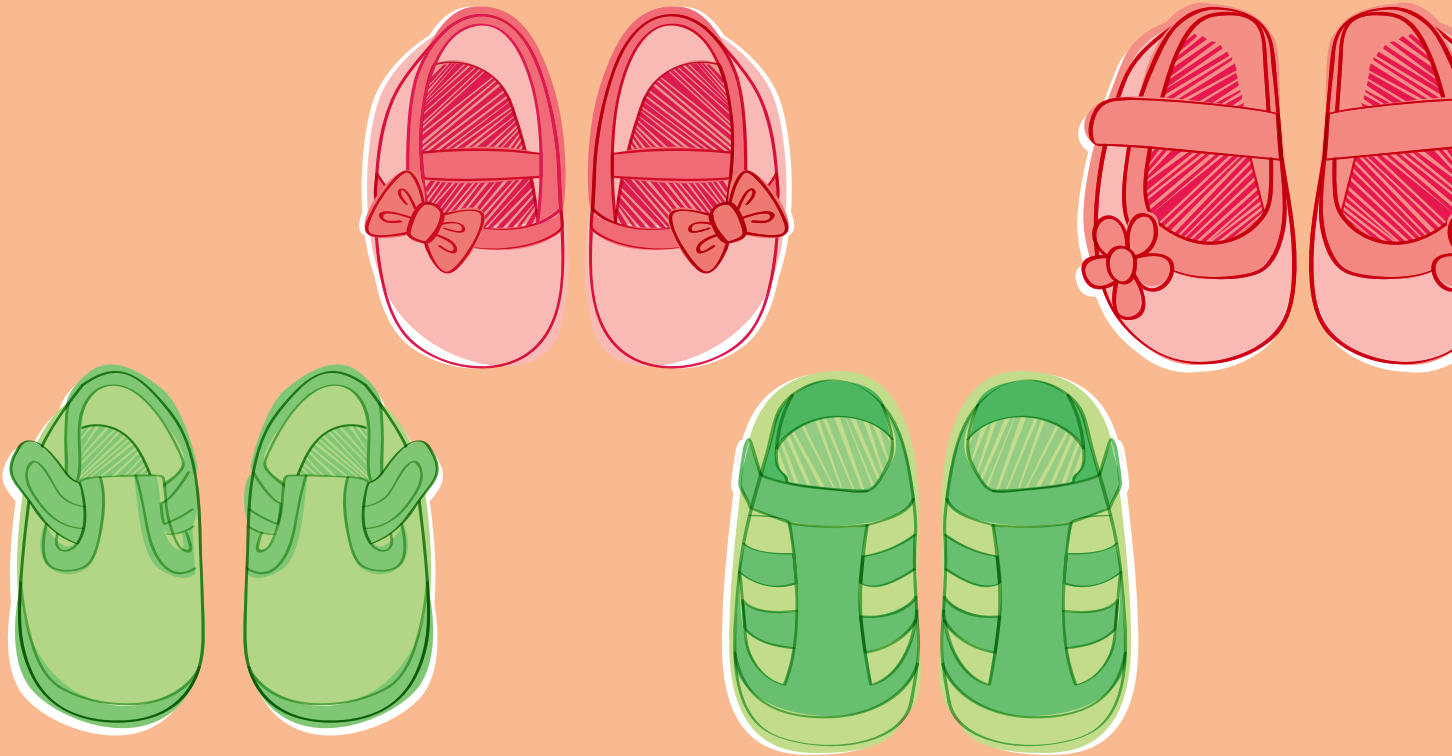
乳頭マッサージ .....3-4

妊娠中のおっぱいのお手入れ .....5-6

Information .....7

山の木々も色づきはじめ、少し肌寒くなり、秋の深まりを感じるようになりました。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…みなさんはいかがお過ごしでしょうか。読者のみなさんに実りのある秋であるよう、お祈り申し上げます。

今月号のこのとりくらぶは、おっぱいのことや赤ちゃんのことなど母乳育児に役立つ情報を盛りたくさん用意しました。妊娠中から産後まで使える情報ばかりですので、ぜひみなさんご覧ください。

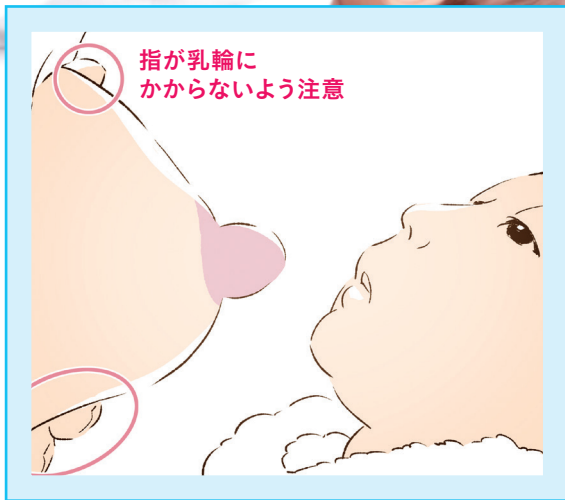




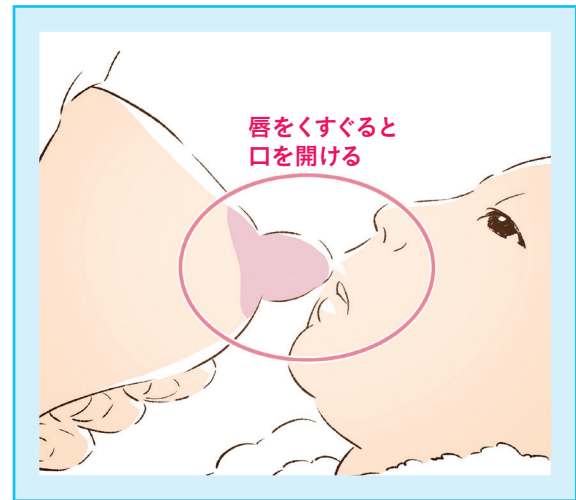
# 授乳

## 母乳をあげるときの授乳姿勢と抱き方

お母さんは1日のうちに何回も授乳をするので、授乳時間がより楽しくなるよう、お母さん自身がリラックスできる姿勢・抱き方を選びましょう。



1. お母さんは赤ちゃんを抱き、乳首がまっすぐに赤ちゃんに向き合うようにします。
2. 乳輪に指がかからないように、おっぱいを支えます。



1. 赤ちゃんの首筋から背中がまっすぐになるように支え、お母さんの体に引き寄せます。
2. 赤ちゃんの下あごが先におっぱいに触れる角度に合わせ、乳首は赤ちゃんの上唇の上方、鼻の前まで傾けます。
3. おっぱいと乳輪で、赤ちゃんの唇とあごを刺激します。

## 赤ちゃんが深く吸えているか チェックしてみましょう！

答えが「はい」であれば、赤ちゃんが深く吸えています。  
「いいえ」がある場合は、もう一度、くわえさせてみましょう。

はいいいえ

- 赤ちゃんの上下の唇が外側にめくれていますか？
- 赤ちゃんのあごがおっぱいから離れていませんか？
- 授乳中や授乳後、乳首に痛みは感じませんか？
- 舌うちをするような、舌をならすような音は聞こえませんか？
- 授乳終了直後の乳首が、平らになったりすじができていたりしませんか？

## 授乳時に母乳が飲めている という赤ちゃんのサイン

- 時々休止しながら、リズムカルに吸ったり飲んだり続けている。
- 母乳を飲みこむ時に音がする。
- 腕と手はリラックスしている。
- 口が湿っている。
- 授乳後は満足している。



ポイント

## どの姿勢にも共通する大切なポイントが4つ

### ポイント 1

赤ちゃんの体がびったりとお母さんの体に巻きつくよう、**お腹とお腹を合わせて、腕全体**でできます。

### ポイント 2

赤ちゃんの**耳・肩・腰を結ぶ線がまっすぐ**になるように抱きます。

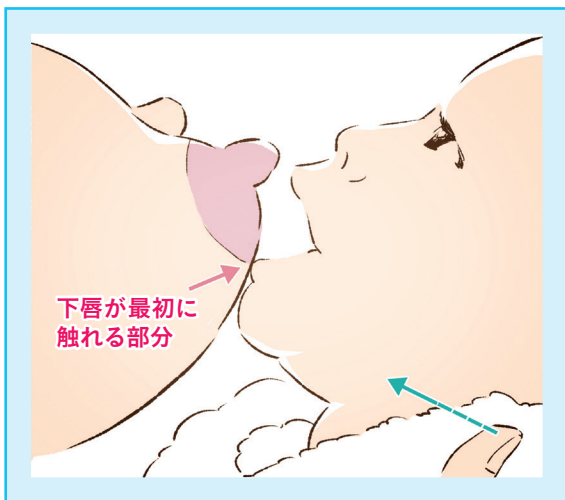
### ポイント 3

赤ちゃんがおっぱいに近づいたら、**赤ちゃんの鼻とお母さんの乳首を向き合わせ**ます。

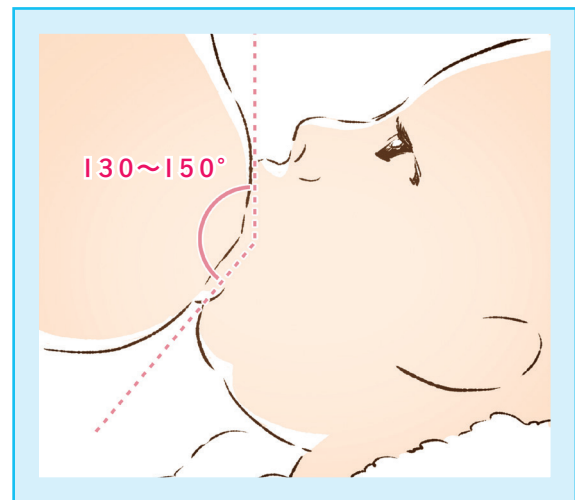
### ポイント 4

乳房を支える時は、お母さんの**指は乳輪から十分に離れた**ところで支えます。

※その他にも、クッションや足台などを利用し、赤ちゃんの口とお母さんのおっぱいの高さが合うよう調整してみましょう。お母さんがよりリラックスした姿勢で授乳するために、背もたれにもたれるのも良い方法です。



1. 赤ちゃんが大きく口を開けたら、赤ちゃんの舌が下方におりていることを確認します。
2. 赤ちゃんの肩を手前に引き寄せるようにして乳首をくわえさせます。



1. 赤ちゃんのあごがおっぱいにくっついた状態で、乳輪が隠れるほど乳首を奥深くまで赤ちゃんにくわえてもらいます。

## 赤ちゃんが十分に母乳を飲んでいるサイン

- 1日に授乳回数が8~12回以上。
- 授乳の時、吸うリズムは母乳がでてくるとゆっくりになり、ごくごく飲みこむ音が聞こえることがある。
- 赤ちゃんは生き生きして、皮膚もきれいである。
- 授乳と授乳の間は満足している様子。
- 1日に色の薄い尿で6~8回オムツをぬらす。
- 1日に3~8回うんちをする。
- お母さんの乳房は授乳前に張っている感じがおり、授乳は柔らかくなることがある。

## 母乳不足を感じるお母さんへ

母乳で頑張っているお母さんが、ミルクを足す理由の中で「母乳が足りないと思ったから」が大きな理由を占められています。しかし、実際には本当の母乳不足は少なく、適切な援助がなされれば90%のお母さんが赤ちゃんを母乳だけで育てることができます。

「でも、ちゃんと出ているのかな？母乳が足りてるのかな不安で。」そんな不安は誰にでもあつるものです。赤ちゃんが飲んでいる量は目には見えないため、授乳後にすぐ泣く、あまり胸が張らないなどの様子があると、私って母乳が出てないのでは？と思うのです。

そのために、『赤ちゃんが十分に飲んでいるサイン』をお母さんが理解することで、自分の目で赤ちゃんに母乳が足りているか確認することができます。

# 乳頭 マッサージ LET'S TRY!!

母乳育児を成功させる秘訣は、授乳前に乳輪を柔らかくし、出生後、なるべく早期から乳頭マッサージを始めることです。

## 「乳頭マッサージ」とは何か？

乳頭の伸びを良くし、授乳期の摩擦に強い乳頭を整えます。乳頭が硬いままだと赤ちゃんがうまく吸えないため母乳が出にくくなります。

授乳が始まると、お母さんは一日に何度も赤ちゃんにおっぱいを吸われますが、赤ちゃんはファーストフードのシェイクが吸えるほど強い吸引力でお母さんの乳頭を吸いますので、しばしば乳頭が裂けたりします。

さらに授乳中は乳首が常に濡れた状態のため、下着とこすれて皮膚がただれを起こしたりとトラブルが絶えません。あらかじめお手入れしておくことが皮膚の鍛錬になり、産後の乳頭の亀裂などの予防になります。

## 「乳頭の柔らかい状態」とは？



## 乳首の形は？

乳首の形には、3種類あります。

### ① 赤ちゃんの飲みやすい形の乳首

ある程度のくびれがあり、乳輪から高さが5mm以上ある乳首です。

### ② 扁平乳首

平らな乳首や、乳輪からの高さが5mm以下でくびれがあまりない形の乳首のことを「扁平乳首」といいます。

### ③ 陥没乳首

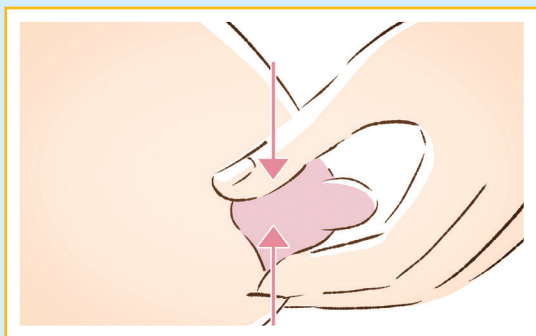
「陥没乳首」とは、おっぱいに埋もれ、横から見ると引っ込んでいるような状態になっている乳首のことです。陥没乳首は、自分で簡単につまみ出せる「軽度」、何とかつまみ出してもすぐに戻ってしまう「中度」、つまみ出すことが不可能な「重度」の3段階に分けられます。

赤ちゃんが飲みやすい形の乳首であれば、授乳もスムーズに進みやすいでしょう。しかし、扁平乳首や陥没乳首の場合は、赤ちゃんが上手におっぱいを吸えるようになるために、乳頭マッサージをしたり、乳頭吸引器や乳頭保護器を使用したりと、何らかの対処が必要になります。

乳頭

乳輪部

## マッサージの方法



### ① 構え

片方の手でおっぱいを保護、マッサージする手の親指・人差し指・中指で乳首をつまみます。

### ② 圧迫する

普通で3秒、乳首が硬ければ5～10秒かけて少しづつ圧を加えながら圧迫します。

＊圧迫する指が白くなるくらいまで充分圧迫します。痛みを感じる程に無理矢理してはいけません。最初はゆっくり、乳頭・乳輪部を、位置、方向を変えながら1分くらい圧迫します。乳首の硬い人、過敏な人は2、3分かけて十分行って下さい。

### ③ 横方向に伸ばす

横方向、縦方向にこよりを作るような感じで、もみずらします。最初はゆっくり痛くない程度に、ある程度したら十分もみます。

乳首が敏感で、圧迫刺激だけでも痛い人は、まず圧迫刺激になれるようにします。

### ④ 縦方向に伸ばす

縦方向にも、もみずらします。

## 乳頭マッサージの注意点

- 乳頭マッサージを始める時期については、母体の状態や病院の考え方によって異なるので、始めて良い時期は医師や助産師に相談しましょう。
- 乳頭マッサージをすると、オキシトシンというホルモンが分泌され、子宮収縮することがあることから、妊娠初期はリスクやトラブルを考えて控えたほうが安心です。妊娠中期頃に入浴時、乳カスをとるような乳首の手入れをはじめ、妊娠後期から乳頭マッサージを行きましょう。しかし、たとえ、安定期でも、お腹が張るときはすぐに中止すること。切迫早産や母体の状態により、医師の判断が必要です。

楽しい授乳時間が辛いものにならないよう、正しい乳頭ケアをして授乳期に備えましょう。



# 妊娠中の おっぱいの お手入れ

母乳は、赤ちゃんにとって良い影響がたくさんあります。

出産をすると、自動的におっぱいが出るかと思うと、実はそうではないのです。

一生懸命吸ってもらって、刺激して、少しずつ、だんだんと出てくるものなのです。

赤ちゃんもママもビギナー。息が合ったり、練習しないと上手く吸い付けなかったりするものです。ちゃんと母乳は出てるのかな？ちゃんと飲めるかな？と、色々なことが気になりますよね。

授乳は、軌道にのるまで、結構、母子ともに根気が必要なんです。でも、おっぱいを一生懸命吸い付く我が子を見ると、とっても幸せを感じますよ。できるならおっぱいをあげられると良いですよ。

妊娠中、おっぱいのお手入れをしておくと、吸いやすいおっぱいを作ることができますよ。妊娠中に、赤ちゃんのために出来ることの1つです。吸いやすいおっぱいを、妊娠中からしっかり準備していきましょう！！

## 乳頭マッサージの方法

- 5ヶ月に入ったらはじめましょう。ただし、切迫早産の方はマッサージにより、お腹が張ることがありますので37週に入ってから始めましょうね！  
37週からでも大丈夫！！1日8回ぐらい授乳のようにマッサージを行きましょう！
- 乳首をやわらかくする為に、乳頭と乳輪を親指・人差し指・中指3本の指の腹でゆっくりつまみ、ゆっくり圧迫します。いろんな方向から10回ずつ行います。(乳頭マッサージのページ参照)
- また、10ヶ月に入ってからのはほとんどやりましょう。マッサージするのに乳頭が痛い人は馬油・ベビーオイルなどを使うと良いです。痛く無い程度に、出産前に乳首が耳たぶくらいの柔らかさになることを目標にやってみましょう。





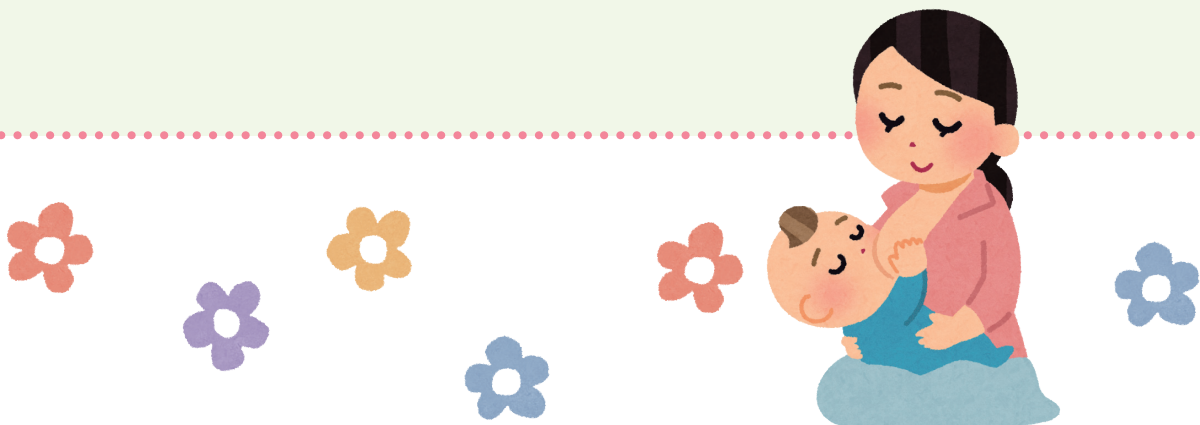
## 乳頭をきれいにする方法

- 乳頭からおっぱいが出てくることもありますが無理に出す必要はありません。また、乳頭は石鹸などで洗う必要はありません。
- 乳頭の先端に、白い詰まりのようなものが見えることがあります。これを乳かすとといいます。出産間近になったら、オリーブ油・ベビーオイルを脱脂綿につけて乳首に当てて10分ぐらい付けておきましょう。その後軽くお風呂で洗うと取れます。乳頭をきれいにしておくことで、乳汁が出る入り口が開きやすくなります。無理にツメなどでこすってはいけません。

## 乳腺の発達を促す方法

- 乳腺の発達を促すために、おっぱいを締め付けるような、ワイヤー入りのブラジャーや、補正下着は避けましょう。家にいる時だけでもノーブラでいることでおっぱいがゆれ血行が良くなり、乳首も衣類の摩擦などで丈夫になっていきます。
- 肩が凝ったりしていると、乳房付近の循環が悪い状態だといえます。肩を回して循環をよくしましょう。母乳は血液からできています。それだけでも分泌促進のマッサージになります。

妊娠中でも、生まれてくる赤ちゃんのためにできるおっぱいケア。やればやるほど、成果が出ます。赤ちゃんのことを想像してケアすると、凄く幸せな気持ちになれますよ。時期が来たら、是非ともやってみてくださいね。しかし、マッサージはお腹の張りを誘発することがあります。心配なときは医師に相談しましょう。



# Information

## 母親学級のお知らせ

夫立会い分娩希望の方はご夫婦で第3課の参加をしてください。

場所 管理棟4階 第1会議室

受講料 無料

対象 第1・2課は、当院で妊婦検診をされている方。第3・4課は、当院で分娩予約をされている方。

	日時	対象	内容
第1課	毎月第1火曜日 13:30~15:30 ※都合により変更になる 場合があります	妊娠初期~20週	妊娠中の栄養・生理・ 生活について (管理栄養士と臨床心理士さんからのお話)
第2課	毎月第2火曜日 13:30~15:30	22週以降	妊娠中・産後の必要物品・ 母乳の話と授乳の練習
第3課	毎月第1・3土曜日 13:30~15:30	28週以降	入院時期やお産の経過・ 呼吸法について
第4課	毎月第3火曜日 13:30~15:30	28週以降	バースプランと産後のママ・ 赤ちゃんの生活について

## 母乳外来

母乳外来は母乳育児のサポーターです。

退院後上手く授乳できない、おっぱいが痛い、上手く搾れない、搾る量が減ってきた、そろそろおっぱいを卒業したいなど、母乳についてのご相談を受け付けております。

料金 初回のみ5,000円 2回目以降3,500円

対象 母乳育児中の方。  
あらゆる時期に対応いたします。

おっぱいをマッサージしながら、育児の悩みもお聞きます。



### 申し込み方法

完全予約制の為、下記の電話番号にご連絡ください。

☎ **055-948-3111** (内線1160)

詳細は産科外来窓口まで

このとりくらぶバックナンバーがWEBで閲覧できます！

このとりくらぶ 順天堂

