

Welcome Baby

産科通信

第6号 (2011. 11)



おっぱいケアを始めましょう



妊娠20週を過ぎたら、おっぱいケアを始めましょう。赤ちゃんは生まれてすぐ「吸てつ反射」というおっぱいに吸い付く反射を持っています。しかし、力が弱くて口も小さいのですぐに上手には飲めません。そこで、少しでも赤ちゃんが飲みやすいように乳頭のお手入れをしましょう。



おっぱいケアとは？

妊娠20週を過ぎたころよりはじめます。リラックスして、皮膚が柔らかくなるバスタイムがよいでしょう。基本は乳輪から乳頭全体をつまみます。慣れてきたら、乳頭のかたい部分も凝りをほぐすようにマッサージします。おっぱいケアの方法は「welcome baby」の25ページを参照してください。

赤ちゃんが吸いやすいおっぱいをめざそう。

はじめは、痛いかもしれませんが、少しずつ時間や回数を延ばしていけば、徐々に慣れて、痛みは和らいでいきます。赤ちゃんが吸いやすいおっぱいとは、柔らかく乳首の伸びがよいおっぱいです。マッサージをすると、乳首が柔らかくなり、赤ちゃんが吸いやすいだけでなく、頻繁におっぱいを吸われても傷つかない丈夫な乳首となります。

おっぱいケアの注意点！！

乳首を刺激すると子宮が収縮しやすくなります。

- ・ おっぱいケア中におなかが張った痛みを感じたらすぐに中止し、安静にしましょう。
- ・ 切迫早産と診断され、はり止めの内服中の方
- ・ 医師から安静を指示されている方は実施しないでください。

おっぱいケアについてのご相談や心配ごとは妊婦健診時助産外来で、医師または助産師へお声をおかけください。

