

母乳育児のメリット

お母さんのメリット

- ・産後の体（子宮・体重）の戻りが早い
- ・お金がかからない
- ・準備が必要ない
- ・病気にかかりにくくなる

赤ちゃんのメリット

- ・免疫物質が多く含まれている
- ・消化・吸収されやすい
- ・母と子の絆を強める
- ・いつも新鮮、適温、清潔

乳頭・乳輪マッサージの目的

- ・赤ちゃんが吸いやすい柔らかい乳頭・乳輪になる
- ・乳管を開通させ、乳汁が分泌しやすくなる
- ・皮膚が丈夫になり、産後の乳頭トラブルを予防することができる



おっぱいケアの Q&A

赤ちゃんが吸いやすいおっぱいってどんな感じ？



乳輪部から人差し指の第一関節までつまめるくらい(2.5 cm)の伸びが目安です。



乳頭が陥没しています。本当に赤ちゃんが吸ってくれる？



陥没乳頭には刺激して突出してくる「仮性陥没」となかなか突出しない「真性陥没」があります。真性陥没の場合は乳頭吸引器を使って突出させる方法もあります。一人で悩まず相談してください。



岡山大学大学院保健学研究科
医学部保健学科棟 2 階リプロカフェ
2018 年度 即戦力育成プログラム 19
嵐チーム
〒700-8558
岡山市北区鹿田町2-5-1
TEL・FAX 080-235-6538

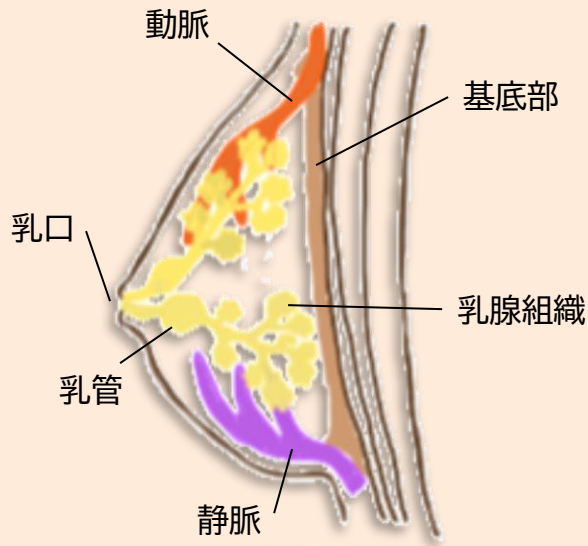
妊娠 36 週からの おっぱいケア



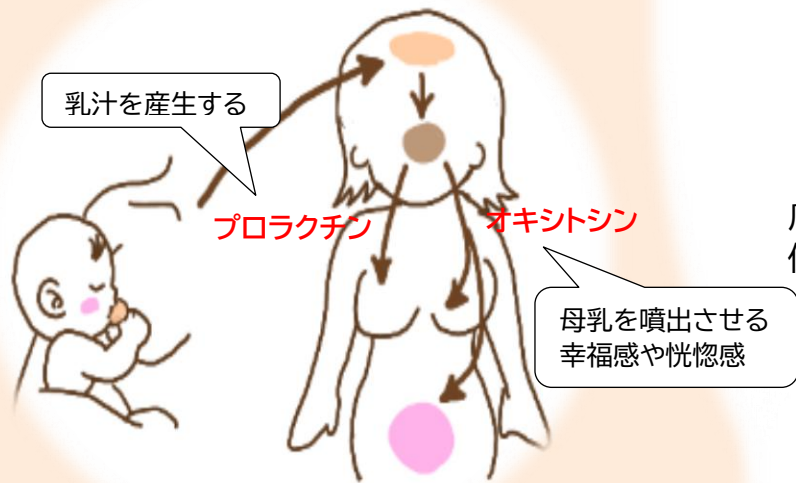
母乳は赤ちゃんにとって最も優れた栄養です。

母乳育児をスムーズに始めるために妊娠中からおっぱいの手入れを始めましょう。

乳房の構造



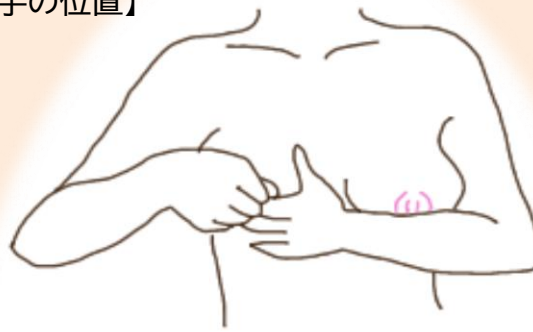
分泌のしくみ



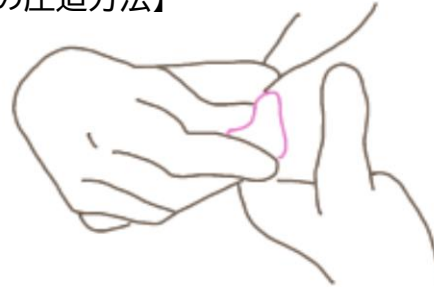
赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激で脳からプロラクチンとオキシトシンというホルモンが出ます。

乳頭・乳輪マッサージ

【手の位置】



【乳首の圧迫方法】



爪が白くなるくらい力で位置を変えながら 360 度全方向に



【方法】

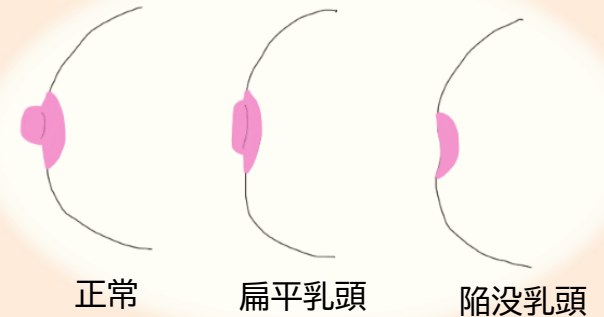
- ① 片方の手でおっぱいを支える
- ② マッサージをする手の親指・人差し指・中指で乳首をつまみ、約 5 秒かけ、少しずつ圧迫する

【注意点】

- ・マッサージによってオキシトシンが分泌され、子宮収縮が起こるので妊娠 36 週未満やお腹が張るときは行わないようにしましょう。
 - ・妊娠 36 週未満は乳首の汚れを洗い流す程度にしておきましょう。
- 一日一回を目安に行いましょう。

自分のおっぱいはどんな形をしていますか？妊娠中から関心を持ちましょう。

乳頭の種類



どんなおっぱいでも赤ちゃんは吸ってくれます。妊娠中からケアすることが大切です。