

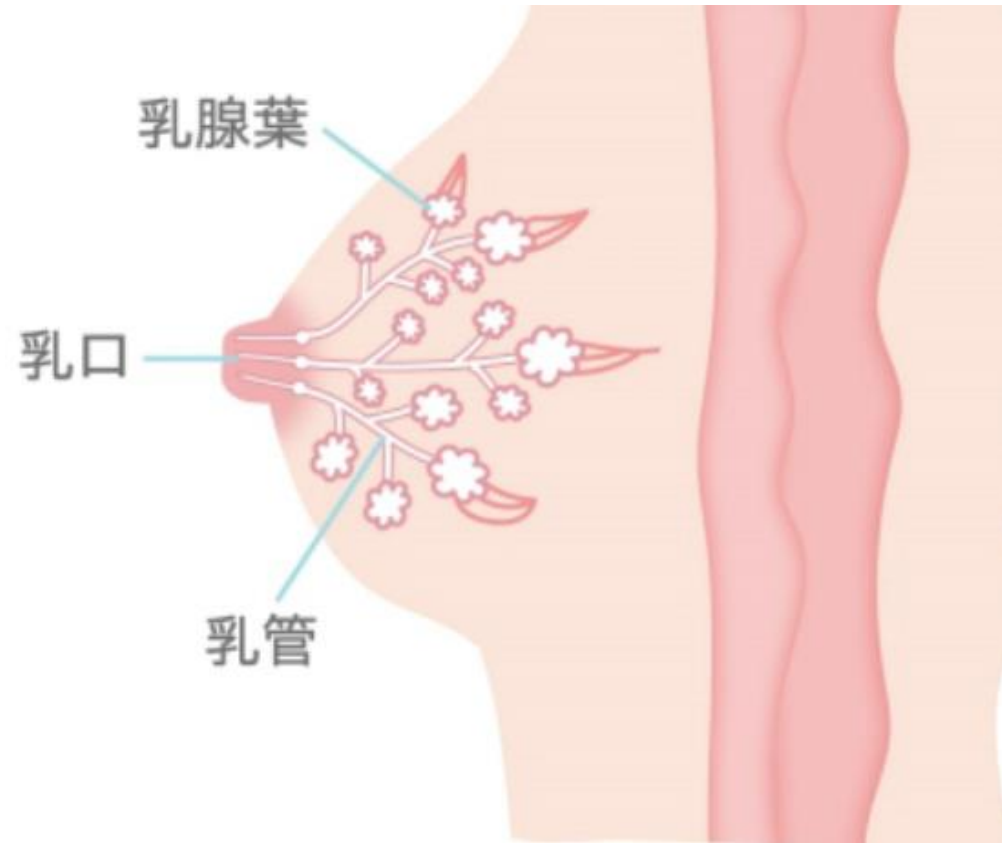
妊娠中から始める乳房ケア

豊橋市民病院



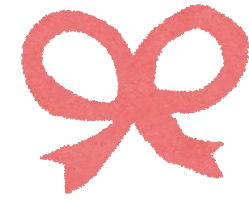
妊娠による乳房の変化

- * 乳管や乳腺葉の発達
- * 脂肪組織の増加
- * 初乳の分泌
- * 色素沈着
- * モントゴメリー腺の形成





母乳育児の良いところ

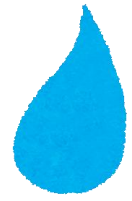


- 栄養が豊富で消化吸収が良い
- ほしいときにすぐにあげられる
- 経済的
- 母体の回復を促す
- 乳がんや子宮がんリスクの低下
- スキンシップを図ることができる





母乳育児の大変なところ



- 飲めている量がわかりにくい
- 定期的に授乳や搾乳が必要のため大変
- 自分の食事に気を付ける必要がある
- 授乳間隔が短い



乳房、乳頭の形による個人差



一般的な
乳頭



扁平
乳頭



陥没
乳頭

©ever sense, Inc.



乳房・乳頭の形状による個人差②



授乳の方法

横抱き



縦抱き



フットボール抱き



添い寝授乳




妊娠中にできる乳房のお手入れ

★妊娠20週になったら



入浴時に、乳頭をつまみ、タオルで優しく洗います。
清潔に保つことはとても大切です。

 お腹が張りやすい人，張り止めの薬を飲んでいる人は
36週になったらはじめます。



妊娠中にできる乳房のお手入れ

★36週になったら

乳頭乳輪マッサージ



- ①乳頭をクリームで保湿する（入浴中でも◎）
- ②乳輪に親指、人差し指、中指を置く
- ③横方向縦方向といろんな方向からこすり合わせたり、しごくようにマッサージする。



希望に沿った授乳方法を支援します



母乳の分泌には、個人差があります。
母乳だから、ミルクだから、と考える必要はありません。



楽しく授乳、育児ができることが一番だと考えます。

お母さんと赤ちゃんにあった授乳方法を一緒に考えていきましょう。

