



妊娠すると、いろんなところが変化しますが、乳房ももちろん、生まれてくる愛しい赤ちゃんのために、少しずつ準備が開始されます。

妊娠初期：乳腺が肥大する 乳頭が過敏になり、ちょっとした刺激に痛みが生じる
乳頭が突出 乳頭と乳輪部が黒っぽくなる
妊娠中期：初乳の分泌が始まる 乳カスが乳頭にみられるようになる
妊娠後期：乳房への脂肪組織の増加し妊娠前の3~4倍にもなる 静脈が浮き出る

妊娠中からできるケアを行い、乳房や乳頭のトラブルを防いだり赤ちゃんにとって吸いやすい乳頭に整えたり、産後の赤ちゃんの母乳哺育のための努力をしましょう。

開始時期：妊娠 16 週以降の胎盤が完成した時期

乳頭の手入れ：乳腺の開口や皮膚の鍛錬のために行います。

手順

- ①爪は短くし乳頭の先にクリームをつけましょう。
- ②親指と人差し指、中指の 3 本で乳輪部から乳頭をつまみ、乳頭の先をつぶすように 5~10 秒程度圧迫しましょう。片方につき 10 回程度、向きを変えながら行います。
※痛くならない程度に！ おなか張る時はやめましょう！
※入浴中にするるとリラックスでき、また乳頭や乳輪部も柔軟になり易いのでよいです。

乳カスの除去：乳頭の清潔の保持と垢による乾燥から生じる亀裂予防のために行います。

手順

- ① コットンにオイルをたっぷり含ませます。
- ② オイルを含んだコットンを乳頭に貼り、ラップで覆い皮膚を柔らかくして 垢を取り除きやすくします。
- ③ 10 分ほどそのまま放置して、コットンで垢をふき取ります。
- ④ その後、お風呂で汚れを石鹸で洗い流します。

オリーブオイル、ワセリン、ベビーオイル、乳液、ハンドクリームなど無香料であれば何でも

乳頭の矯正：陥没乳頭は、乳頭部の発育不全で、妊婦の 1%程度にみられません。ケア次第で改善がみられることもあります。

方法

プレストカップ

乳輪部に持続的に軽く圧を加えることでカップの内側に乳頭が押し出されて陥没を修正します。
妊娠中期~末期、 1~2 時間/日使用します。

乳頭吸引器

吸引器で乳頭に圧をかけ引き出します。程度が軽い陥没乳頭では 2~4 週間で改善することもあります。程度が強いものでは 3 か月以上かかることもあります。

一度、ご自身のおっぱいをチャックしてみて、「あれ？私の乳頭って、へっこんでるの？」と心配になられた方は、助産師が個人的アドバイスをさせていただきますので、お気軽に、たんぽぽ外来までお越しください。