

妊娠中のおっぱいケア



3東病棟 後期母親教室
助産師

おっぱいについて

<母乳栄養の特徴>

お母さんへの利点

- 産後のお母さんの回復の促進
- 愛着形成の促進
- 経済的

赤ちゃんへの利点

- 感染症にかかりにくい
- 消化が良い
- 乳児突然死症候群の予防



<人工栄養の特徴>

- お母さん以外も授乳ができる
- 場所を選ばない
- 赤ちゃんが飲んだ量がわかりやすい



おっぱいのケア

- ・母乳育児希望の方はケアを行っておくと◎

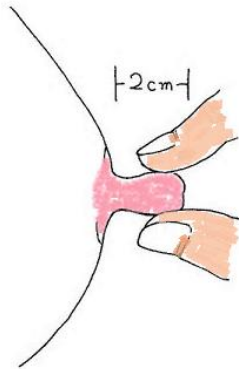
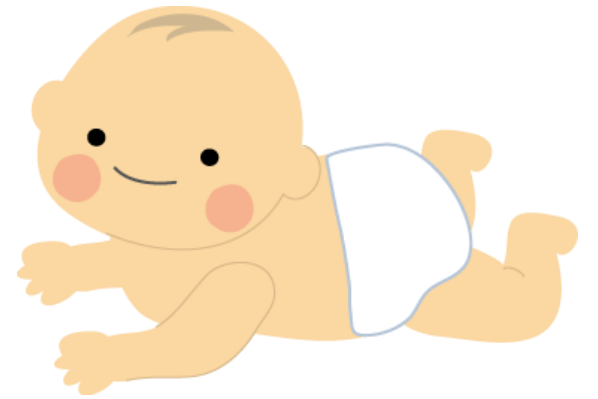
※お腹が張りやすい方は**妊娠37週**を過ぎてから！

- ・帝王切開術予定の方は出産後に◎



おっぱいの形

乳頭の大きさ・形・硬さをチェック♪
マッサージをしていると柔らかくなり、
より飲みやすいおっぱいに！



正常乳頭



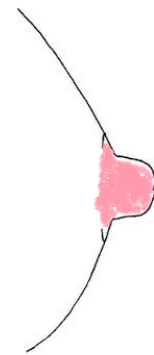
短小乳頭



扁平乳頭



陥没乳頭



巨大乳頭

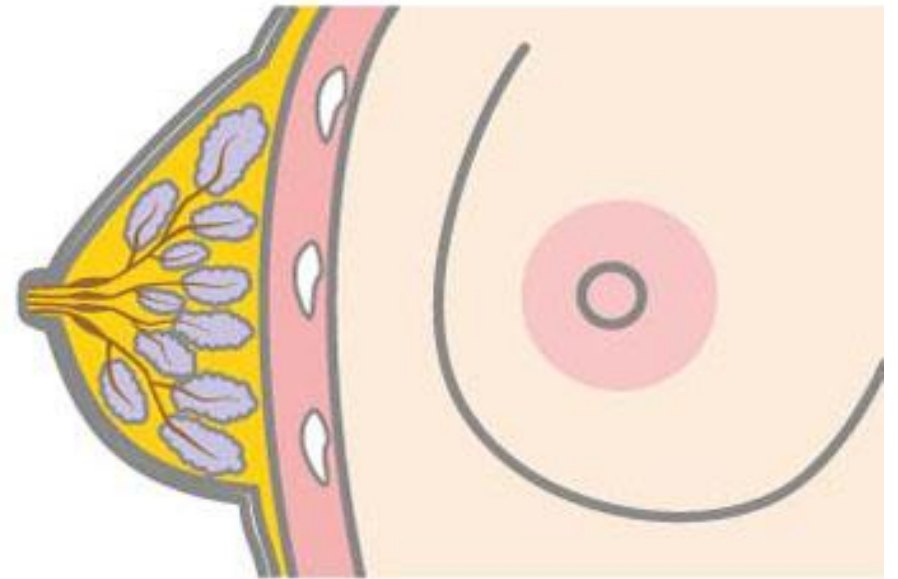
おっぱいマッサージについて

- 😊 1日に1回程度行いましょう♪
- 😊 大きく、ゆっくりと動かしましょう♪
- 😊 入浴中や就寝前のリラックス中がオススメです♪
- 🚫 揉まない・しごかない・つぶさないが大切です

おっぱいマッサージ

<準備>

- 爪を短く切る
- 石鹸で手を洗う
- リラックスした状態で行う



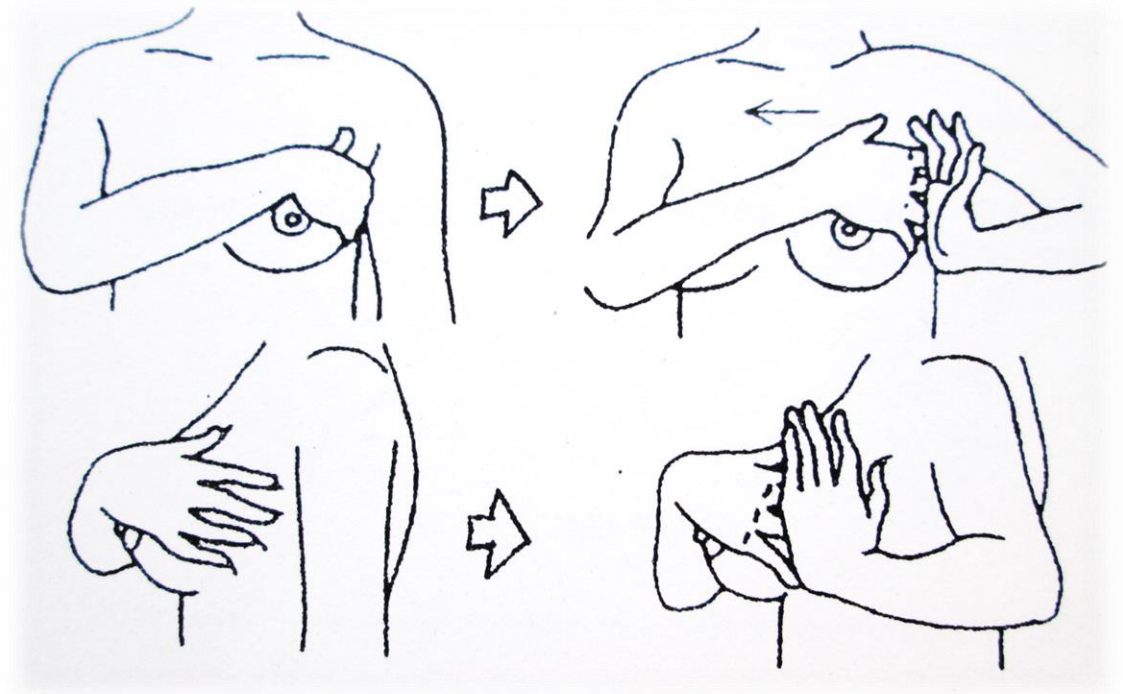
おっぱいマッサージ(横から)

①横からおっぱいをガードします。

マッサージするおっぱいと反対側の手の指を開いて軽く曲げ、バスケットボールを囲む要領でおっぱいの付け根に当てます。

②おっぱいの土台を

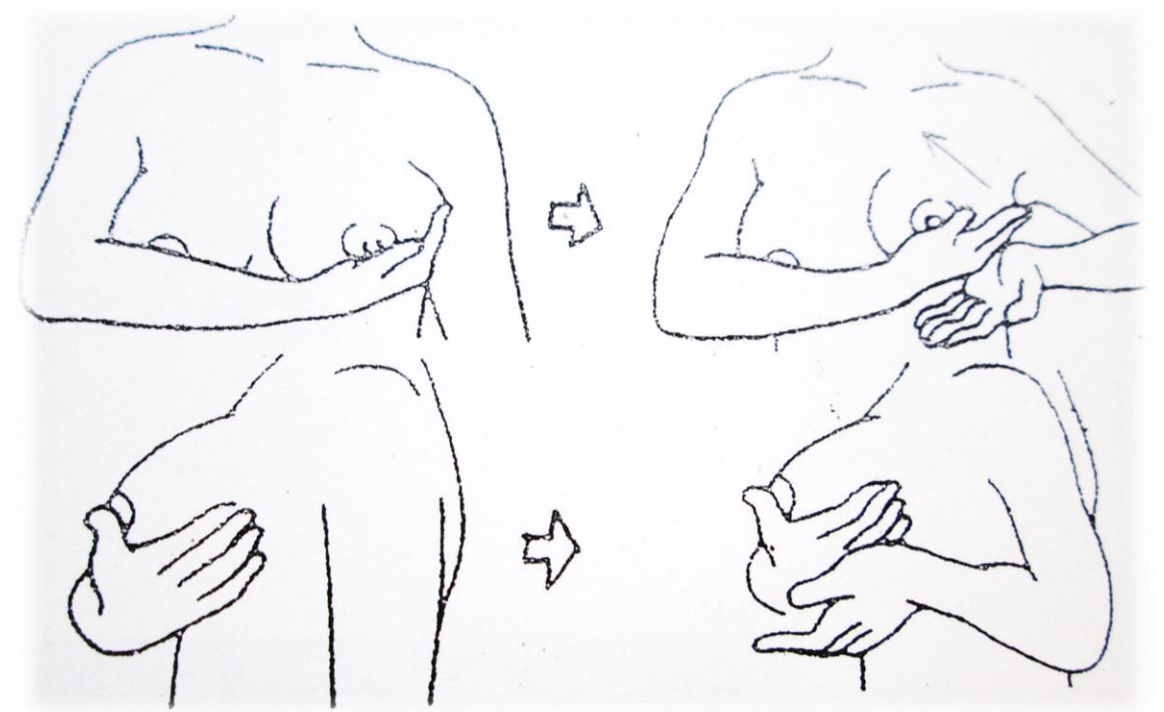
体の中心に向けて動かしましょう。



おっぱいマッサージ(斜めから)

①横からのマッサージと同様に
おっぱいをガードします。

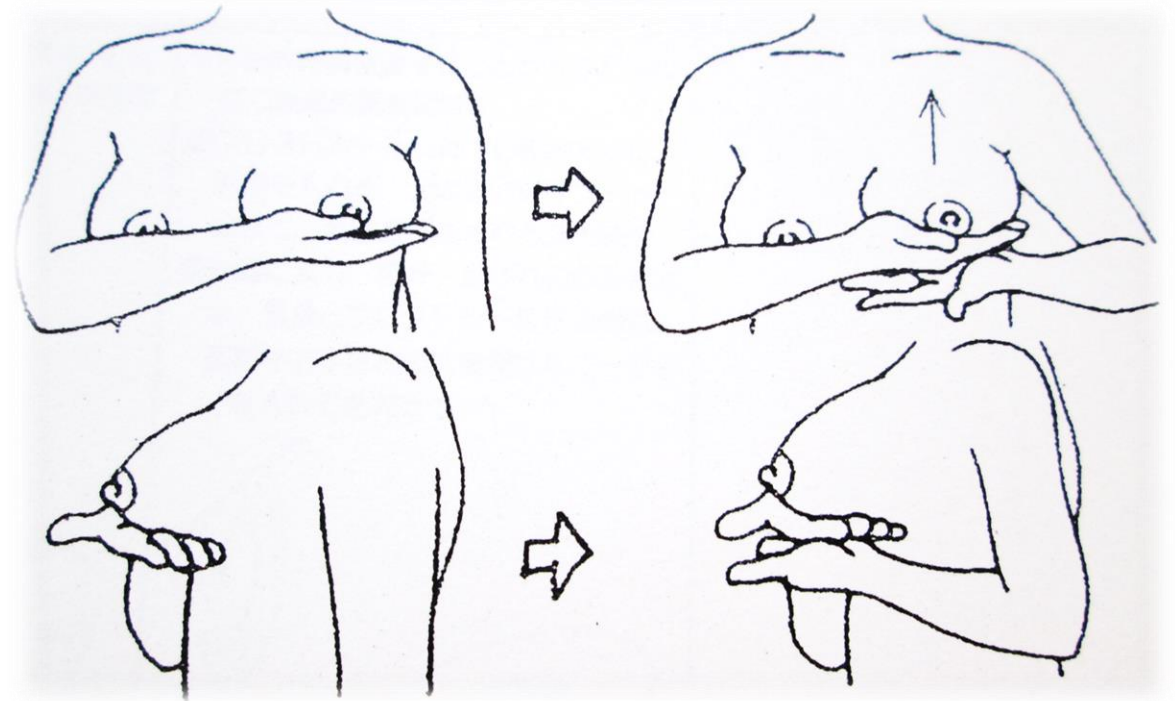
②おっぱいを
斜めに押し上げるように
動かしていきましょう。



おっぱいマッサージ(下から)

①指をそろえて、
おっぱいの下からガードします。

②下からすくいあげるように
動かしましょう。



乳頭・乳輪マッサージについて

- 😊 一連の流れを2～3分程度の短時間で大丈夫です♪
- 😊 痛いことはしない！

お腹が張りやすい方は**妊娠37週**を過ぎてから！
帝王切開予定の方は出産後から行ないましょう！

乳頭・乳輪のマッサージ



- ①乳輪の境目を
親指・人差し指・中指で
ゆっくりと優しく押します。



- ②押した3本の指の腹を
合わせるようにしてつまみます。



③つまんだまま乳首の先の方へ
引き伸ばすようにします。

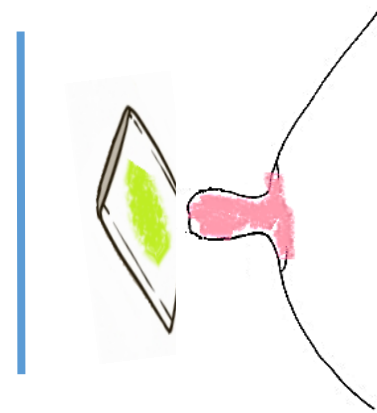
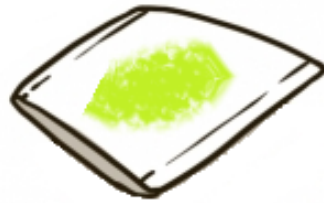


④3本の指で乳首と直角になるように持ち、
指の腹で乳首をこよりをよるように
もみずらしを行いましょう。



オイルパック

マッサージが出来ない人もできます。
乳垢をとるために、コットンにオイルを浸し
5～10分ほど乳頭のオイルパックをしましょう！



ラップ



母乳育児を希望している方
おっぱいのことについて相談したい方

たんぽぽ外来にお越しください♪

