20-001

# おっぱいケアを始めましょう

出産後のスムーズな授乳にむけて妊娠中から準備をしましょう。

**ポイント１**　**乳頭マッサージ**(医師から切迫早産に注意するよう言われている方は控えます)

顔も一人一人違うように乳頭の大きさや形も人それぞれ。どんな乳頭でも妊娠初期からケアをすれば赤ちゃんに吸わせられるようになります。

- ✧ 妊娠20週頃からは始めましょう。まずは、1日1回から、片方のおっぱいにつき1分間ずつ毎日行いましょう。36週を過ぎたら1日数回行ってください。
- ✧ お腹が頻回に張る場合は中止してください。
- ✧ 痛くならないようにゆっくり、やさしく行いましょう。入浴中に行うと痛みが少ないです。
- ✧ 乳頭、乳輪部は耳たぶくらいの柔らかさを目標にケアしましょう。
- ✧ 扁平乳頭、陥没乳頭の場合は妊娠中から積極的にお手入れしておくと出産後の授乳がスムーズです。
- ✧ いろいろな向き(縦、横、ななめ)からケアしましょう。
- ✧ 切迫早産などでお手入れができない時は、産後のケアで母乳育児ができます。助産師にご相談ください。

**ポイント２**　乳頭の手当

- ✧ 乳頭、乳輪部のマッサージでは取れない「ちちかす＝あか」を取ります。
- ✧ 妊娠初期から行える方法で、入浴して温まった時に乳頭の汚れを落とし清潔に保ちます。

［方　法］

① オリーブオイルやベビーオイルなどを十分に浸したコットンを乳頭にあてます。
② その上からサランラップをのせ、10分間おきます。
③ その後、入浴して十分に石鹸をつけて優しく洗います。

**ポイント３**　ブラジャーはゆとりのあるものを

妊娠中、おっぱいは大きくなっていきます。ブラジャーはノンワイヤーでゆとりのある産後も授乳できる前開きタイプをおすすめしています。また、自宅ではブラジャーをつけないで過ごすことも案内しています。

妊娠中はお肌が敏感になりやすい人もいます。素材は綿 100%がお肌に優しいです。