

楽しい母乳育児について① ～おっぱいのお手入れ～

総合周産期母子医療センター 産科病棟



妊娠中からおっぱいのお手入れをしましょう！



マシュマロみたいで柔らかくて
よく伸びるおっぱいが吸いやすいよ！



◎おっぱいのお手入れ

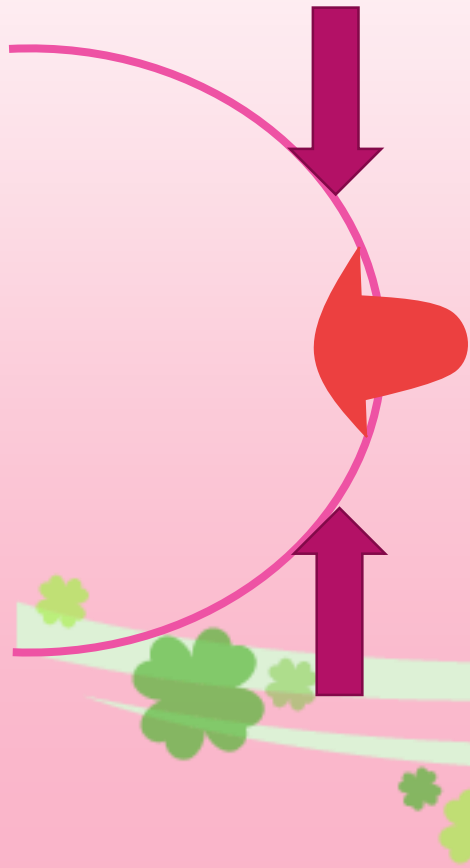
妊娠16週～20週に入ったら、赤ちゃんが生まれてすぐ授乳できるように乳頭と乳輪を柔らかくしましょう！

【方法】

乳頭の付け根や乳輪を、親指と人差し指の腹を合わせたて、よこ、ななめの方に優しく揉む

Point

- ・入浴中や就寝前のリラックスした時間に行うとGood！
- ・指の腹の間で転がすよう、リズムカルに！
- ・羊脂(ランシノー、ピュアレーン)を用いると保湿、柔軟化の効果あり！



◎お手入れの注意点

- 妊娠36週までは、出血があったりお腹の張りを感じる場合はマッサージを中止する。
- 手を洗ってから実施する。
- 乳首を傷つけないよう、爪を切って行う。
- 普段から締め付けの少ないブラジャーを使用する。

