



# あいあい通信

～コスモス号～2021②

大阪市立十三市民病院

4階母乳育児推進チーム

皆さんこんにちは。鈴虫の音が聞こえてくる今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。これから秋に向けて季節の変わり目を迎えますので、体調の変化に気をつけて、過ごしてくださいね。

## 十三花子さんと一緒に学ぶ！！ 母乳の基礎知識 ～準備編①～



今回は、母乳の基礎知識～準備編①～ということで、初産婦の十三花子さんと一緒に母乳育児を学んでいきます。テーマは「おっぱいの手当て」です。  
十三花子さん、妊娠25週を迎え、妊婦健診に来ています。  
助産師の個別指導を受けていますが・・・

### ～助産師との保健指導での会話～



母乳育児についてどう考えられていますか？



以前に助産師さんに教えていただいて、母乳って赤ちゃんにとっても、私達お母さんにとっても、すごく良いものって実感したので、母乳育児、頑張ってみようかな～って思いました。



母乳育児を前向きに頑張りたいなと考えているのですね。  
では、母乳育児をスムーズに始められるように準備を始めていきましょう。



(えっ母乳育児って準備があるの・・・?)

### (乳房のケア)

妊娠を機に、乳房は大きく変化し、おおよそ 2 カップ程度大きくなります。この時期は、乳房を強く圧迫すると、乳腺や乳頭の発育を妨げてしまうのでワイヤー入りや、きつめのブラジャーで締め付けないようにゆったりしたものを使用するようにしましょう

### (乳頭のお手入れ)

当院では、妊娠 22 週頃から、授乳のための準備を始めます。乳房・乳頭のお手入れやケアをすることで、母乳育児をスムーズに始めやすくなります。妊娠 12 週頃から初乳の分泌が見られるようになります。そのまま放置しておくと、初乳が乳頭に溜まり、乳垢ができます。それを、入浴時にふやかして拭い、清潔に保ちます。石鹸でごしごし洗ってしまうと、乳腺を保護している分泌物が流れてしまいます。シャワーで流すだけで清潔さは保つことができるので、意識的に流してみてください。

花子さん「自分で母乳育児への準備ができるんだ！そういえば、ブラジャーとかも考えたことなかったな。今日のお風呂タイムにやってみよう。」

### ※【注意】

乳頭の刺激により、子宮を収縮させるホルモンが分泌されるため、お腹の張りが起こることがあります。そのため、37 週未満までは、乳頭・乳輪部のマッサージは行わないようにしましょう。

次回予告

母乳育児～準備編②～  
『母乳育児頑張りたい！  
具体的にどんな生活が待ってるの？』

