

# おっぱいのお手入れをしてみましょう



なぜお手入れが必要なの？

出産後すぐから授乳が始まります。  
赤ちゃんはおっぱいを吸うのが初めてなので上手に吸うことが出来ません。そのため、**妊娠中から**赤ちゃんのために柔らかくしておくことが重要になります。



## 乳首・乳輪の保湿

産後の母乳育児がスムーズにするため妊娠中から乳首・乳輪の保湿を始めましょう。しっかり保湿をしておくことで、乳首が柔らかく、伸びが良くなり授乳の際に乳首が傷つくのを和らげてくれます。乳房用保湿クリームなどで保湿をしましょう。  
\*ラノリン成分のクリーム（ランシノーやピュアレーン）は保湿だけでなく皮膚が柔らかくなるのでおすすめです！



## 下着

外出時以外はブラジャーをはずしましょう。ブラジャーをつけていると乳首が保護され、乳首が刺激に弱くなってしまいます  
また、ブラジャーをしないことで、乳房の血行が良くなり乳腺の発達を促します。  
外出の際はマタニティーブラ、ブラトップをつけましょう。  
マタニティーブラはワイヤーの入っていないものを選びましょう



## 母乳を出すために乳腺が発達

- ・乳房が大きくなり重たくなります。
- ・乳首の色もホルモンにより黒くなります。



## 今後の予定

<26 週頃>

乳房のチェックを行います。乳頭の大きさやかたちによってケアの方法をお伝えします。

<34 週頃から>

34 週以降の妊婦健診で毎回乳房・乳頭のチェックをさせて頂き、必要なケアと一緒に考えましょう。

赤ちゃんは柔らかくて乳首の伸びが良いおっぱいのほうが吸いやすいです。

妊娠中から赤ちゃんのために柔らかく吸いやすいかたちにしておきましょう。



「妊娠中の栄養と母乳」のマタニティクラスは 24 週以降に参加してみてくださいね。

妊娠中の栄養の摂り方、母乳に関する詳しいお話やお手入れ方法についてお伝えしています。



## ご自分のおっぱいを知りましょう



乳房の大きさやかたち、乳首の大きさやかたち、乳輪の大きさなどは妊婦さんによって異なります。

ご自身の乳房タイプ、乳頭タイプ、乳・乳輪の首の硬さ、伸びはどうでしょうか？  
扁平乳頭や裂状乳頭、陥没乳頭の方は妊娠中からのお手入れが特に大切になります。




【出典】withセシル. 【挿絵画像】いろいろな形の乳頭. <https://with.seicil.com/products/sg-nyuto> (最終アクセス 2024年 9月26日)  
※画像の無断転載禁止



### 26 週ごろのケア

乳汁や乳頭の分泌物が増えると乳垢という白いカスが乳頭につき始めます。  
そのまま放置しておくと乳管の詰まりや、母乳の分泌を妨げてしまう可能性があります。  
乳垢が溜まっているようであれば、乳頭を刺激しすぎないように、  
オイルを浸み込ませたガーゼなどで優しくふき取ってください。  
\*ラノリン成分のクリーム（ランシノー）は、乳垢も取れやすくなりますよ！！

乳房ケアによりお腹の張りを感じる場合は無理せず中止しましょう。  
切迫早産症状のある方は、助産師と相談しながらおこないきましょう。

26 週ごろから「母乳育児と妊娠中の栄養」クラス  参加の予定を立てましょう。

\*クラスでは、乳頭のお手入れやマッサージ方法もお話します。



### 36 週ごろからのケア

乳首は、耳たぶと同じくらいやわらかくなります。お手入れしていないと、硬いままで  
す。  
乳首が硬いと、赤ちゃんが乳首の先だけで吸うので、乳首の水疱や亀裂などのトラブル  
が起こりやすくなります。  
毎日乳首をやわらかくするようなマッサージをするようにしましょう。

; マッサージの方法は、クラスでお渡しする資料やパンフレット P23 をご参照ください。