



助産師
野口 悠帆

産後の授乳に向けた妊娠中のケア

赤ちゃんが生まれて始まる「授乳」。お母さんたちは妊娠中から「母乳はちゃんと出るかな」「上の子のとき乳首が切れたから心配」「赤ちゃんがうまく吸えるか心配」…様々な不安があると思います。授乳の準備は、妊娠中から始まっていくものです。妊娠中の体の変化として、乳房や乳頭・乳輪が大きくなったり色が濃くなったりすることがあります。これは乳腺・乳管組織が増殖し、母乳を作る準備が始まっているためです。そして出産後は乳房が急速に発育し、母乳分泌が始まります。

母乳の利点は

- ・それぞれの赤ちゃんに合った栄養素が豊富
 - ・消化吸収がよい
 - ・赤ちゃんを感染症から守るための免疫抗体が含まれている
 - ・産後のお母さんの体の回復が促進される
 - ・母子のスキンシップがとれる
 - ・経済的である
- などさまざまです。

乳房・乳頭の形は個人差があり、乳頭が短かったり、扁平だったりと、陥没していたりすると、直接授乳が難しいこともあります。

赤ちゃんがスムーズに吸えるようにするには、妊娠中からのケアが有効です。

妊娠中のケアとは乳頭乳輪のマッサージです。



①乳輪部マッサージ

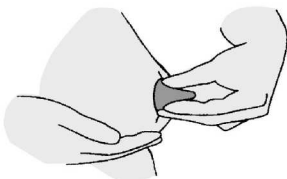
1. 利き手と反対の手で乳房を支える。
2. 利き手の人差し指と中指とで乳輪部近くに軽く圧を加えながら輪状にマッサージする。

3周が目安



②乳頭のマッサージ

1. 利き手と反対の手で乳房を支える。
2. 利き手の親指と人差し指、中指の3本を、乳輪部に置きます。そのまま自分の方へ押し入れます。
3. 圧は自分の方に向けたまま、3本の指で乳頭をつまみだし、やさしくもみずらします。
4. 指の方向を変えて同様に繰り返します。



マッサージにかける時間や力は、優しく、心地よい程度の力で良いです。このマッサージによって、乳頭・乳輪まわりが柔らかくなり、赤ちゃんにとって吸いやすい乳頭・乳輪となります。

さらに乳頭や乳輪にオイルを塗ったり、入浴時にマッサージを行うと、より柔らかくなりやすいです。

陥没乳頭の方は乳頭吸引器やプッチャットの使用もおすすめです。



妊娠中から乳頭や乳輪の状態を整えておくことで産後にスムーズに授乳ができ、母子の負担は軽減します。そして赤ちゃんがどんどん吸ってくれることにより、乳管の開通、母乳の分泌を促進することに繋がります。

また、赤ちゃんの吸引圧によって生じる乳頭や乳輪の亀裂は、産後のお母さん達の悩みのひとつです。柔らかい乳頭・乳輪は、乳頭亀裂や痛みなどのトラブルが起きにくいという利点もあります。

また、赤ちゃんが産後すぐに直接吸うことが難しくても、成長とともに吸えるようになってくる場合も多いです。そのようなときはマッサージや搾乳を継続し、赤ちゃんの成長を待つことも必要になります。

授乳は長い目でみるものと考えていただき「少しずついい」、「焦らずやり方を探していこう」、という気持ちでいることも、妊娠中からとても大切です。

当院では入院中や健診の際に、赤ちゃんの吸い方や成長具合を含め、それぞれのお母さんに必要な授乳のアドバイスをしていますが、退院されてから授乳に悩む場合もあります。そんなときに頼りになる存在として、地域の助産所もありますので、妊娠中にご自宅の近くに頼れる助産所を探しておいたり、情報を集めておくのもおすすめです。

授乳に向けた妊娠中のケアの重要性についてお話ししましたが、母乳を必ずしもあげなくてはならない、完全母乳が良い、というわけではありません。

● マッサージにおける注意 ●

妊娠中の乳頭刺激のよって子宮が収縮することがあります。

そのためお腹が張る時は乳頭乳輪のマッサージは控えましょう。

また切迫早産と言われていたり、張りがよくあったり早産の傾向にある方は、マッサージは37週を超えてから行うようにしましょう。



母乳は赤ちゃんの飲んだ量が分からず心配になったり、食事に気をつける必要があったり、授乳間隔が短く夜間に何度も授乳する必要があったりと、大変な点もあります。

混合栄養で育てたい、完全ミルクで育てたい…妊婦さんによって生活の背景も様々ですから、考え方もそれぞれにあって良いのです。

何よりもお母さんと赤ちゃんが安楽に過ごし、楽しく授乳や育児ができることが1番です。



妊娠中から、産後の生活を少しずつイメージして、どんな育児がしたいか考えていきましょう。そして妊娠中にも産後の入院中にも、たくさんご相談ください。想いをお聞かせください。それぞれのお母さんと赤ちゃんに合った方法を、お母さん方と一緒に考えていければ、私たちも嬉しいです。