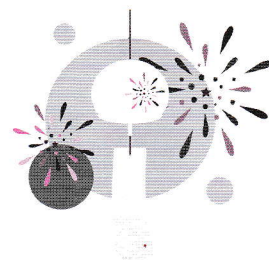


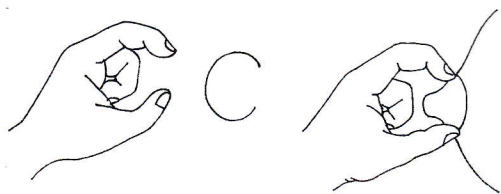
のケアについて



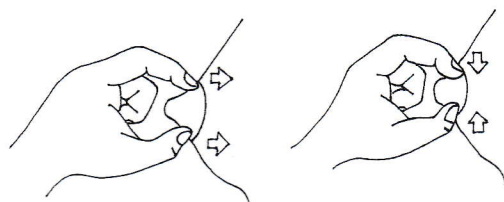
たパンフレットをお渡ししています。

妊娠6ヶ月のパンフレットに乳頭マッサージの方法が記載されていますので、ぜひ参考になさってください。合わせて、乳輪マッサージの方法をお伝えします。乳首だけでなく、乳輪周囲をほぐしておくことで赤ちゃんも楽に吸えますし、乳首トラブルを避けることもできます。

* 乳輪マッサージの方法



- ①親指と人差し指でアルファベットのCの形を作ります。
- ②乳輪部の色が変わる端の部分に指をおきます。



- ③Cの形のまま、背中の方へ押します。
- ④行き止まったところで、親指と人差し指を合わせるようにマッサージしていきます。

※力加減は痛くない程度で行いましょう。10秒ほどマッサージしたら、指の位置を変え、乳輪周囲360°マッサージを行います。

保健指導では妊娠28週から始めて頂くよう伝えていますが、お腹が張ったり気分が悪くなったりする場合はすぐに中止しましょう。再度、マッサージを行う時期については助産師にご相談ください。

また、陥没乳頭などで授乳に不安のある方も、ぜひ妊婦健診時に助産師にご相談ください。

4. ご家族の方へお願い

母乳育児はしばしば「富士山の登山」に例えられます。

初めて富士山を登る方は、登山にはどんな準備が必要か、どのルートで行くかなど下調べが必要です。一人で登るのは不安があると思いますので、専門家である登山ガイドを頼んだり、仲間を募ったりするのを勧めます。体力の温存を考えて、五合目まではバスで登る方法もありますね。

このように母乳育児も、赤ちゃんに吸わせるおっぱいの準備や母乳育児の知識が必要になってきます。同じ志を持つ仲間は家族だったり、ママ友だったりします。たまに頂上（母乳確立）まで急ぎすぎて、心身ともに疲れてしまうことがあるかもしれません。母乳育児をされるママたちは頑張りすぎる傾向にあります。

そんなときはパパやご家族がペースを緩めるようお声かけされたり、休憩のタイミングを図ったり、もしくは背中を押して登るのを助けてあげてください。

五合目までバスを使うように、頂上（母乳確立）まで上手にミルクを使うことも良いでしょう。

母乳育児に正解はありません。何より、ママと赤ちゃんの心身の健康が一番です。

最後に

母乳分泌のメカニズムの中で、母乳を作る「プロラクチン」と母乳を噴出させる「オキシトシン」について説明しました。各々「母性ホルモン」と「しあわせホルモン」と言われていますが…、実はほかにも別名があり「攻撃ホルモン」とも言われています。

授乳後、ちょっとしたパパとご家族の言動や行動にイラっとしてしまい、つきつい言葉を浴びせてしまうかもしれません。

しかし!これはママのせいではなく、「ホルモン」のせいなのです!

本能的に赤ちゃんを守ろうとする行動ですので、パパとご家族は大きな心でママを助けてあげてください。