



助産師  
北岡 美咲

# 乳頭マッサージと授乳について

厳しい寒さも少しずつ和らぎぽかぽかとした春の陽気を感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私はC病棟で助産師をしています。C病棟は令和館にあり、お産後の患者様が入院されています。今回は妊娠中から出来る乳頭マッサージや産後の授乳についてお話します。

## ◆授乳の効果

出産の疲労が回復しないまま始まる授乳は、出産以上に大変かもしれませんが、大切な育児の第一歩です。産後のお母様方とお話させて頂くと、「出産したら母乳がすぐにでると思ってました！」と話される事が多い印象を受けます。母乳は出産後すぐに分泌されるものではありません。赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激が何回も加わることによって母乳を作り出す働きがたかまり、徐々に分泌されていきます。産後早期から母乳育児が開始され、昼も夜も赤ちゃんの欲求に応じた授乳が行われることで母乳育児の確立も高まりやすいです。赤ちゃんの欲求に合わせた授乳を行う為にはできるだけ赤ちゃんと一緒にいることが必要です。

\*母子の体調に合わせてお手伝いさせていただきます。

## ◆妊娠中のおっぱいのお手入れ

妊娠中からマッサージし柔らかくしておくことで赤ちゃんが口に含みやすく、吸いやすくなることだけでなく、乳頭亀裂などの乳頭トラブルの予防にも繋がります。

まずは自分の乳頭の形、硬さを知ることから始めてみましょう！

乳頭のおおきさや長さはいくつあるかで、硬さに注目してみてください。

耳たぶの柔らかさを目標に、乳頭だけでなく、乳輪までソフトに伸びるような準備しておくことが大切です。

- \* 力加減は痛くない程度に 10秒ずつ圧を加える場所を変え、乳頭を1周してください。
- \* 妊娠 28週から乳頭マッサージの保健指導がありますが、お腹が張る場合や気分が悪くなる場合はすぐに中止してください。再開時期は助産師にご相談ください。
- \* 切迫早産などでマッサージが難しい場合は、赤ちゃんが産まれてからでも遅くありません。



※TKU新堀曜子先生の女性教室より

## ◆代表的なポジショニング

### ① 横抱き

- ・赤ちゃんの耳・肩・腰が横にまっすぐ、お母さんと赤ちゃんのお腹が向き合せてくっつくようにしましょう。
- ・赤ちゃんの頭をお母さんの肘のところの上において、その手で尻か太もを支えましょう。
- ・授乳していない側の手で乳房を支えます。
- ・赤ちゃんの下側の腕は、お母さんの体に沿わせても、そのまま下ろした状態で赤ちゃんの体に沿わせてもいいです。



### ② 交差抱き

- ・赤ちゃんの耳・肩・腰が横にまっすぐ、お母さんと赤ちゃんのお腹が向き合せてくっつくようにしましょう。
- ・授乳するのは反対側のお母さんの手のひらと腕で、赤ちゃんの肩と背中を支え、指で耳の後ろを支えましょう。赤ちゃんの首が前かがみにならないようにします。
- ・授乳する側の手で乳房を支えましょう。
- ・赤ちゃんの鼻が乳頭のところにくるようにして、赤ちゃんの頭が少しだけ後ろに傾くようにすると、赤ちゃんの下顎が乳房に触れて、乳頭に吸い付きやすくなります。



### ③ 脇抱き

- ・授乳する方のお母さんの腕の下で、赤ちゃんの体をお母さんの体に沿わせて抱きます。赤ちゃんが背もたれで足を突っ張るときは、足を曲げておしりが背もたれを押す格好にしましょう。
- ・赤ちゃんの体を、枕かクッションに乗せて、口が乳頭のところにくるように調節します。お母さんの腕が疲れそうだったら、腕の下にも枕かクッションを置きましょう。膝を組んだり、足台などに足を置いたりして腕を支えてもいいでしょう。
- ・授乳していない側の手で乳房を支えます。
- ・授乳する側のお母さんの手のひらと腕で、赤ちゃんの肩と背中を支え、指で耳の後ろを支えましょう。赤ちゃんの首が前かがみにならないようにします。
- ・赤ちゃんの腕は、お母さんの腕の前に置いておくか、乳房の周りに置いておきましょう。



### ④ 添い乳

- ・お母さんは横向きに寝ます。背中や膝の間に枕やクッションを入れても楽です。
- ・赤ちゃんの耳・肩・尻が横にまっすぐ、お母さんのお腹と赤ちゃんのお腹が向き合うようにします。赤ちゃんの膝はお母さんの体の近くに引き寄せてください。
- ・乳房を支えたい時は体の上側にある方の手で支えましょう。
- ・赤ちゃんの背中を丸めたバスタオルなどで支えてみてみましょう。
- ・授乳中にお母さんが寝てしまうと危険なので注意しましょう。



新型コロナウイルス感染対策のために、いろいろな制限があり、思い描いていたものとは違うマタニティライフをお過ごしだと思います。戸惑いや不安もあるかと思いますが、母子ともに健やかに過ごされますようお願いしています。

感染対策を図りながら、入院生活が素敵な思い出となりますようサポートさせて頂きたいと思っております。何でも遠慮なくお伝えください。産後病棟でお待ちしております。