

乳房ケアー

奈良県 あかね助産院

院長 奥田朱美

助産師のあかねホームページ

妊娠出産と母乳育児の応援団

助産師のあかね

-----MENU----- 3/17/157

<p>あかね助産院</p>  <p>奈良県天理市にある「あかね助産院」の紹介です</p>	<p>会員登録はこちら</p>  <p>「論パールーム」を利用するには、会員登録が必要です</p>	<p>論パールーム</p>  <p>助産師への質問 会員のコミュニティ広場</p>
<p>あかね図書館</p>  <p>出産・母乳・育児情報</p>	<p>INFORMATION</p>  <p>このサイトをご利用の皆様へ</p>	<p>あかねの道具箱</p>  <p>イチオシ商品一覧</p>
<p>MEDIA</p>  <p>メディアで紹介されました 講演依頼はこちら</p>	<p>STAFF</p>  <p>運営スタッフの紹介</p>	<p>LINK</p>  <p>相互リンク募集中(^^)</p>

しまじろうと 楽しく遊ぼう

論パールルーム掲示板

Microsoft Internet Explorer

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H)

連絡事項

 自己紹介の部屋 まずはここで自己紹介をどうぞ	 育児パパの部屋 パパさんの子育てとは	 相談の部屋 助産師がご相談に応じます
 母乳育児の部屋 おっぱい関係談話室	 論パールルーム ホームに戻る	 子育ての部屋 育児いろいろ談話室
 プレママの部屋 すくすく育て お腹の赤ちゃん	 写真館 自慢の写真を公開してみませんか？	 子育ての部屋2 幼稚園・保育園・学校・習い事など
 出産体験談の部屋 あなたはどんな出産でしたか？	 パソコン相談室 初心者大歓迎	 フリートークの部屋 みんなで井戸端会議！

CM : [しまじろうと遊ぶ「こどもちゃれんじ」](#)

ネット相談の現状

1. トラブル(乳腺炎、亀裂、白斑など)	25%
2. 母乳不足	21%
3. 搾乳の方法	9%
4. 断乳の時期、方法	8%
5. おっぱいを嫌がる、飲んでくれない	6%
6. 授乳時間が空かない、頻回授乳が辛い	5%
7. 離乳食の進め方、離乳食を食べてくれない	5%
8. 職場復帰に向けて	4%
9. 疲労感、マタニティーブルー	4%
10. 母乳の復活	4%
11. 母あるいは児が病気にかかった後の授乳	4%
12. 授乳中の妊娠、授乳中の内服、歯が生えてきたときのトラブル 飲ませすぎでは、助産師の指導に対して疑問	各1%

ありがとうメール

- あかね先生に気にかかることを相談でき、一つ一つ丁寧にお答えしていただけたので、とてもうれしいです。精神的にもぐっと楽になりました。
- ゴボーの種を煎じて飲んでいますが、その日から効果がありました。つまり気味だった部分からどくどくとお乳が出ているので感激、そして安堵しました。

妊娠中の乳房手当て

- 胎動を感じたら、入浴時乳頭の清潔と乳頭専用オイルを塗り込むように塗布する(乳頭の刺激は避ける)

効果

乳頭亀裂が激減する、短小乳頭は柔らかくなり、児が吸いやすくなる

- 妊娠37週より、乳頭専用オイルを塗布し乳頭を引っ張り出し、乳頭を刺激して、陣痛を促します。

乳頭専用オイル商品名

ピュアバーユ

アボガドオイル

手元に無い場合ゴマ油

馬油

化粧品用バージンオリーブオイル(お勧め)

産褥初期乳房ケアー

- 産褥30分以内に初回授乳を開始する。
- 産褥24時間以内に8回以上の授乳をする
- 産褥1日目から乳房緊満までは温シップと乳管開通を行う、吸わせすぎによる乳頭亀裂予防のため1回5分以内1日10回以上吸わせる

乳房が張ってこないとき (産褥3日目ごろまで)

方法

- ・児に吸わせることで乳管開通を図る
- ・乳房マッサージは温シップと乳管開通をする
- ・授乳10回以上左右5分2クール
- ・ゴボ一種エキス又はゴボ一の種
- ・抱き方指導
- ・乳頭亀裂は早めに予防
- ・時にはミルクを足すことも大事

乳房が張ってきたとき (産褥3-6日ごろ)

方法

- ・温シップによる乳房マッサージ禁止
- ・乳管開通
- ・授乳後搾乳指導
- ・頻回授乳指導
- ・冷シップ(キャベツシップ、じゃがいもシップ)
- ・ゴボー一種エキス
- ・説明とミルクを足すことは出来れば禁止

血管が浮き出ている



母乳が出ないとき

- 絶対に母乳で育てたいという気持ちを持たせる
- 水分を一日2リットル(味噌汁も入れて)
- 食事は3度、ご飯は毎回2膳取る、根菜類を多く取る
- ゴボーの種エキス、タンポポコーヒーを飲む
- 1日10回以上の授乳をする
- 授乳後の後しぼりをする
- 睡眠を取る、ストレスを解消する
- 温シップをしながら乳房マッサージを行う、特に乳頭の刺激と胸壁剥離を行う
- 肩を冷やさない

母乳の利点

- 経済的、スキンシップ、免疫が多い、子宮復古を促す
- 赤ちゃんの発達に添った理想的な栄養
- 乳がんが母乳育児では少ない
- 母親の産後ダイエットになる
- 鼻呼吸をする癖がつく
- 乳幼児突然死症候群の危険性は母乳育児では少ない
- ミルクに無い未知の物がまだまだ含まれている
- 児の顎の発達が良い
- 授乳中の避妊率が高い
- 赤ちゃんの成人病、糖尿病、骨粗しょう症になりにくい
- 消化が良く胃腸、腎臓の負担が少ない
- 赤ちゃんの体調や熱がすぐにわかります
- 牛乳と違い異質たんぱく質ではない、アトピーが少ない

母乳の欠点

- 人に預けられない
- 授乳量の不安
- 食事に気を使う
- ビタミンK不足
- バストが崩れる

乳腺炎

原因：乳腺炎は母乳の出る量と赤ちゃんが飲む量のアンバランスに寄って起こる

うったい性 細菌性のものもある

種類：熱の無い乳腺炎、

熱のある乳腺炎、

硬いしこりと乳腺炎

何度も繰り返す乳腺炎、

白斑、乳管炎を併発した乳腺炎

症状：発熱、疼痛、乳房のしこり、発赤（うつ滞の時は発熱、発赤が出ないことがある）

乳腺炎の治療

治療・3時間以内の頻回授乳、搾乳、乳腺炎側のみ授乳、良い方は搾乳して捨てる

- ・離乳食を控えて乳腺炎側の授乳を中心にする
- ・じゃがいもシップ、里芋シップ、冷シップ
- ・ゴボ一種エキス
- ・入浴禁止
- ・食事に注意(ケーキ、チョコ、天ぷらなど高カロリー食)
- ・ストレス、疲労、肩こりに注意
- ・熱のあるときは葛根湯、冷やす、マッサージは控える、搾乳する
- ・熱が下がれば搾乳を主とするマッサージをする
- ・早期に発見できるように入院中に指導しておく

膿乳汁と正常乳汁



乳腺炎から切開へ



出過ぎる時

- ・3時間毎の授乳、夜間寝る子が多い
- ・痛いときのみ搾乳する
(特に朝、寝る前は空に)
- ・温シップの乳房マッサージは控える
- ・食事制限、寝る前の水分、間食は禁止
- ・前回の授乳状況を聞いて出過ぎる人は最初から乳房
マッサージはせず、乳管開通確認と授乳のみをする、
触らない

注意：搾乳をしすぎると母乳過多になりますが搾乳しないと乳腺炎になりますので難しいところです

白斑

原因： 母乳が足りないとき、乳腺炎になったとき
吸わせすぎの時、乳質が悪いとき

治療

- ・母乳が足りないときは、頻回授乳
 - ・白斑は乳腺炎を誘発する、併発しているときは乳腺炎を優先して治療する
 - ・乳腺炎後、吸わせすぎの時にも起こる
 - ・乳頭保護オイルを塗ってラップで保護する
 - ・ゴボーの種エキス
 - ・ケーキ、チョコ、天ぷら、餅など高カロリー食に注意
- 白斑があると乳腺炎を繰り返し乳管炎になることがある
治癒するまで長期になることを説明

白斑と副乳



乳管炎



陥没乳頭

- ・胎動を感じたら、毎日乳頭オイルを塗って伸びをよくしておく、妊娠中に陥没乳頭吸引機を準備してもらう
- ・妊娠36週より、陥没乳頭吸引機を使って吸引をする、37週になれば、日に3回5分ぐらいは乳頭吸引してもらう
- ・初回授乳は30分以内、出来ない場合は吸うまで哺乳瓶は使わず、根気良く授乳を試みる
- ・入院中は授乳毎に付き添い授乳指導し、自分でも出来るまで手伝う
- ・乳房緊満時一回でも授乳不可能となれば自力での授乳は困難になる、そのときは手で搾乳して、乳輪部の浮腫を取り除いて授乳する
- ・ミルクや、糖水の補給はスプーンまたはスポイドを使い哺乳瓶は絶対に使わない
- ・搾乳機は乳頭を巨大化するので手で搾乳する
- ・乳頭保護器は吸ってるようで哺乳量にならないので使用しない

陷沒乳頭



陷沒乳頭吸引機



授乳一ヶ月



左側



乳頭亀裂

原因：吸わせ過ぎ、母乳不足、歪な飲み方

- ・妊娠中から乳頭保護オイルを塗って乳頭の伸びを良くして亀裂予防する
- ・乳房が張っていないときは左右5分1クール1日10回以上授乳する
- ・痛みを訴えた時点でオイルを塗ってラップで保護
- ・亀裂について母乳分泌が増えれば治癒することを説明し本人に頑張らせる
- ・痛みが酷い場合は授乳を休み搾乳することもある
- ・血液については児が飲んで問題ない事を説明
- ・抱き方授乳方法を説明する
- ・乳頭保護器の使用は出来るだけ控える

ラグビー抱き



授乳後の痛み

原因：乳房の刺激過多、母乳不足、催乳感覚

症状：授乳後10分程して、背中まで痛みを感じる、（子供を叩きたくなる程の痛み、乳房を刺激しすぎる為、乳房が悲鳴を上げている状態）

方法

- ・乳房マッサージ、搾乳等、禁止
- ・授乳のみする
- ・3時間毎の授乳を徹底する、

乳頭を噛む

原因

辛子、ワサビ、カレー、七味など刺激物をママが食べると赤ちゃんが噛む

赤ちゃんの歯が生え始めたときにむずがゆくて噛む

対策

- ・刺激物を取らない
- ・もし噛むときは一時期のことと説明
- ・噛んだら「噛んだらダメ」と叱って授乳を辞めることを繰り返し 教える

薬用植物について

- ゴマ油
- オリーブオイル
- アボガドオイル
- キャベツシップ
- ジャガイモシップ、又 里芋シップ
- ゴボーの種エキス
- タンポポコーヒー
- ハーブティー

ゴマ油効用

＜乳頭亀裂に使います＞

薬効

- ・滋養保健、皮膚保護

切り傷、刺し傷、皮膚のただれ、肌荒れに

- ・消炎、薬用植物大辞典より

使い方

- ・乳頭に塗布してラップで保護すると効果が高い
授乳時は軽く拭き取るだけで授乳可能

アボガドの効用

<乳頭亀裂に使う>

- ビタミンE、リノール酸、オレイン酸などを多く含むので、ゴマ油と同じ作用がある
オリーブオイルも同じ作用があるようです

ゴボーの種の効用

＜乳腺炎を繰り返すとき、腺が詰まっているとき
母乳の出が悪いとき＞

薬効

消炎、排膿、利尿、緩下、化膿、虫毒、蛇毒、慢性水銀中
毒の解毒、腫れ止め、発汗薬、皮膚病 薬用植物大辞典より
子宮収縮作用、女性ホルモン作用

エキスの作り方、飲み方

- ・ゴボーの種20グラムを1200ミリの水に入れて
600ミリになるまで煮詰める
- ・それを日に3回、1回100ミリを食間に飲む
- ・エキスが飲めない人は20粒を噛んで日に3回食べる

★緩下作用がありお通じが良くなります

キャベツの効用

＜乳房緊満で痛みを伴うとき＞

- 鎮痛キャベツの葉を一枚づつはがし、アイロンをかけ患部に乗せる、一日に2回ほど交換する

冷蔵庫に入れると冷シップも作用される

薬用植物大辞典より

ジャガイモシップの効用

<乳腺炎のしこりが取れないとき>

効用

ジャガイモ、小麦粉はデンプン

酢を使うことで、腫れを押さえるのでしょうか？

使い方 作り方

ジャガイモ1個を皮ごとすりおろし、酢スプーン1杯、小麦粉適量、耳たぶよりも柔らかいぐらいにこねる、それを団子にして、キッチンペーパーで包み、患部に直接張る、服が汚れるので注意が必要

タンポポの根効用

<母乳の出が悪いとき>

薬効：胃もたれ、食欲不振、消化不良などに良い

- 一日量5g
- わが国の主要用途は漢方配合薬（催乳を目的とする）であるが、催乳作用は疑問があるとされている

薬用植物大辞典より

- タンポポコーヒーで市販されている
1パックをコーヒーとして飲む場合と紅茶風にして飲む場合とある

乳頭混乱補助器

