

ペリネイタルケア

THE JAPANESE JOURNAL OF PERINATAL CARE 2005

通巻314号 2005年11月1日発行

MC メディカ出版

産褥期の乳房ケアで用いる外診

奥田朱美

OKUDA AKEMI

あかね助産院院長

〒632-0004 奈良県天理市様本町2071-8

KEYWORDS

妊娠中からの予防的手当て 乳頭亀裂 頻回授乳
吸わせ過ぎに注意 五感を大切にしてみる

POINT

母乳育児支援のためには、母親のニーズを見極め、個々に合わせたケアを行うことが大切である。また、乳房の診断を行う際には、自分の五感を大切にすることが重要である。いろいろな症例をみて、研鑽を積むことが望ましい。

はじめに

母乳育児の重要性が叫ばれている中、SMC、桶谷式、国際認定ラクテーションコンサルタントなどの各派によって母乳育児に関する考え方、ケアの行い方が異なっていることが見受けられる。それによって母親が戸惑い、また、行き過ぎの指導で反対にストレスを感じて、母乳育児を断念してしまうケースがあるのは事実である。

しかし、母乳育児を応援する指導者の「できるだけ母乳育児をつづけてもらいたい」と願う気持ちは、皆同じであるように思う。母親のニーズを見極めて、個々に合わせたケアを行えればと願っている。

母乳育児をすすめるためには 妊娠中からの予防的手当てが重要

1. 授乳に適した乳頭

授乳に適した乳頭を図1に示す。



図1 授乳に適した乳頭

2. 陥没乳頭・扁平乳頭

陥没乳頭・扁平乳頭は指で引っ張り出して5mm出る場合は授乳可能であり、陥没乳頭だから授乳困難であるとは必ずしも言えない。

また、これは産後のことであるが、乳輪部が大きい場合は、乳房緊満時に乳輪部浮腫にならないように授乳指導をしっかりと行う。1回でも授乳が不可能となれば症状が悪化し、自力での授乳は困難となる。そのときは手で搾乳して乳輪部の浮腫を取り除いてから授乳する。この場合、搾乳器を使用すると乳頭が巨大化し授乳困難となるので注意する。

3. 妊娠36週までのケア（乳頭を清潔にする）

■方法

入浴時に乳頭を石けんでしっかりと洗う。入浴後は乳頭・乳輪部に乳頭専用オイルをすり込むように塗る。

■効果

乳頭亀裂が激減する。また、短小乳頭が伸びて児が乳汁を飲みやすくなり、陥没乳頭では軟らかくなって乳頭が出てくる。

4. 妊娠37週からのケア（積極的に乳頭の手当てを行う）

■方法

乳頭専用オイルを使用し指3本で引っ張って出す。陥没乳頭はプレストシールドを着用する。

■注意

プレストシールドはその外見から指導しても使用しない人が多い。妊婦に指導しても思うように効果が出ないときは乳頭吸引器を使うほうが効果がある。

産褥期の乳房ケア

1. 出産後30分以内に初回授乳を行う

■要点：児に最初に吸わせるものは母乳にする。

2. 24時間以内に8回以上授乳する

■注意

生後24時間以内はよく寝る児もいるので、授乳できるときは積極的に吸わせる。ただし、乳頭痛が出るまで吸わせるのではなく、1回を左右5分ほどにとどめて、乳頭亀裂の発生に注意する。

3. 乳房が張ってこないとき（産褥3日頃まで）

■方法

児に直接吸わせることで乳管開通を図る。乳房マッサージにおいては温湿布と乳管開通を行う。

■注意

乳頭には20個近くの乳管があるので、まず数と大きさを観察する。産褥日数に比べて乳管開通が少ないときは、吸わせる回数を増やすようにし、また、手で開通を行う。陥没乳頭の場合は乳腺が1、2個でも問題ない。

児に吸わせ過ぎると乳頭亀裂の原因になるが、それがもとで褥婦が「飲ませるのも嫌だ」と思うようなら吸わせ過ぎと考える。患者の意識の違いで我慢できる人とできない人がいるので、反応を見て褥婦個々に合わせる必要がある。

軽度乳頭亀裂が生じた場合は、授乳中止にせず、母乳分泌が良好になれば治癒することを説明する。授乳中止にすると母乳分泌が不良となり、また授乳を再開したときに亀裂を生じる。そのまま授乳をつづけるほうが、乳頭が強くなり、母乳分泌も良好になって自然治癒することを説明し、納得してもらったうえでつづけていく。

4. 乳房が張ってきたとき（産褥3～6日頃まで、図2）

■方法

乳房マッサージの際、乳管開通が十分なときは温湿布を行ってもよいが、乳管開通が不十分なときは温湿布を行うと乳房が張り過ぎるので禁止し、乳管開通、搾乳・授乳指導を行う。痛がるようであれば冷湿布を行う。



図2

母乳が作られると血管が浮いてくる。

■搾乳指導

右手でも左手でも、患者の行いやすい方法と姿勢で、親指と示指を乳輪部に当てて奥に向かって押し、その2本を合わせて搾乳する。

■授乳指導

- ① 児の首が「く」の字に曲がると飲んだ母乳が喉を通りにくいので、「へ」の字にして喉と食道をまっすぐにし、児の臍と母親の臍を合わせるように抱く。
- ② 乳頭が児の舌の上ののるように口に入れる。ときどき、児が顔を左右に振るときがあるが、初産婦はこれを「児が嫌がっている」と捉えるため、母乳を探している動作だと教える。児が寝て飲まないときは、足の裏を刺激したり、児の頬をつついたり、乳房で児の口を刺激したりして起こしながら授乳する。とくに初産婦にはつきっきりで指導する。

■注 意

冷湿布では、冷やし過ぎるとしこりが残ることが

ある。キャベツ湿布、ジャガイモ湿布が効果がある。

〈ジャガイモ湿布の作り方と用法〉¹⁾

1. ジャガイモ1個を皮ごとおろし金ですりおろす。
2. 酢を3滴、小麦粉を適量入れて、耳たぶよりも少し柔らかいくらいに練る。厚さ1cmほどのしこりの大きさの団子を作る。

これをキッチンペーパーで包み、直接しこりの上に貼る。熱が高いときはその上に小さい保冷剤をのせる。ジャガイモ湿布は乾燥するまで何度も使える（汁で下着を汚すので注意する。サトイモ湿布はかゆみが強く出る）。

母乳が出ないとき

■方 法

- ① 「絶対に母乳で育てたい」という気持ちを褥婦が持つように、母乳の利点を説明する。
- ② 授乳回数（乳頭刺激）は最低1日8回以上、出ないときは10回以上吸わせる。
- ③ 授乳後の搾乳を行う。
- ④ ゴボウの種エキス、たんぼぼ茶を飲む。
- ⑤ 水分を1日2L（味噌汁も入れて）摂る。
- ⑥ 毎食、ご飯を2膳摂る。冬野菜、根菜類は体を温める作用があるので積極的に摂る。
- ⑦ 睡眠を十分に取る。
- ⑧ ストレスを解消する。周りの人は「（母乳が）出ないのでは」の言葉を慎む。

〈ゴボウ種エキスの作り方と取り方〉¹⁾

ゴボウの種20gを水1,200mLの中に入れて600mLになるまで煎じる。それを1日3回、1回100mLを食間に飲む。ゴボウの種20粒をよくかんで食べてもよい（母親の便通や血液の循環がよくなる。か



図3

中央の黄色い乳汁は膿で、右上に2つある白い乳汁は正常なもの。



図4

外科的切開を行う直前の乳腺炎。母乳育児の疲労からじんましんが生じ、皮膚科で薬を出してもらったときに「母乳を中止してください」と言われてその通りにし、すでにしこりができていたにもかかわらず搾乳を行わなかったことが原因。

なり苦い味がする)。

乳房のトラブル

1. 乳腺炎

■原因：うつ乳性と細菌性の2種類がある。

■症状

うつ乳の部分はしこりとなっている。発赤、疼痛、時に高熱が出ることもある。

■治療

搾乳したり、抗菌薬を使用するなど、人によって違ってくる。

- ①乳腺に袋がかぶさって詰まるときは袋を消毒針で破るとすぐに治癒する。
- ②ヨーグルト状のものが出ているときは搾乳すれば治癒する(図3)。
- ③炎症を抑える効果のあるジャガイモ湿布を行う。
- ④昔から乳腺を開く効果があると言われていたゴボウ種エキスを飲む。
- ⑤葛根湯を飲む(熱を持った乳腺炎の場合)。

⑥頻回授乳を行う。乳腺炎の側の乳房だけを集中的に授乳する。児に乳腺炎側を吸ってもらうために乳腺炎でない側のみで満足する量を飲ませないようにする。また、乳腺炎の予防のため、乳腺炎でない側の乳汁は搾乳して捨てる。これらは初期の乳腺炎に有効である。授乳はしこりの部分を圧迫しながら行う。

⑦時に外科的処置が必要な場合は外科医との連携が重要である(図4)。

2. 乳管炎(白斑)(図5)

■原因

吸わせ過ぎ、乳腺炎の前症状、また乳質が悪いときに起こる。

■治療

- ①ケーキ、チョコレート、天ぷら、餅などの高カロリー食に注意する。
- ②白斑は乳腺炎を併発しているときがあるので、その際はまず乳腺炎を優先して治療する。
- ③母乳不足で吸わせ過ぎると乳管炎が起きるが、そ

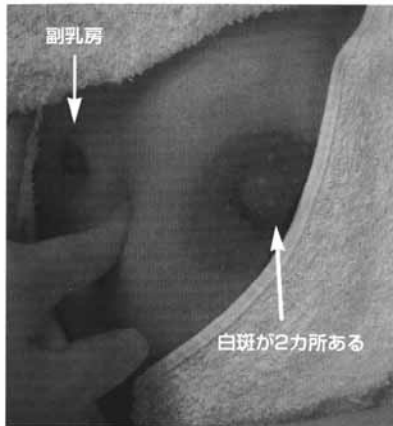


図5



図6

横抱き、またはラグビー抱きとも言う。

の後、母乳分泌が良好になれば自然に治癒する。ただし、過剰に吸わせ過ぎると悪くなる時がある。

- ④母乳が出ないときのケア方法を行う。
- ⑤乳腺炎が怖くて、乳腺炎の側の乳房ばかりを吸わせる人が多い。しかしこれでは白斑が治癒しないので、乳腺炎が治癒した後は、児に吸わせ過ぎず左右同じように授乳するよう指導すると、白斑も治癒し乳腺炎の再発を予防できる。

3. 乳頭亀裂

■原因

吸わせ過ぎ、乳頭の含ませ方の不適當、母乳不足。

■症状

痛みがあり、時に出血を伴うときもある（血液は児が飲んでも問題ないが、嘔吐する場合がある）。

■治療

- ①乳頭専用オイルを塗ってラップフィルムで保護すると痛みが軽減する。

- ②横抱きや立て抱きなどの姿勢で授乳するのもよい（図6）。

- ③乳房が張ってこないときのケア方法を行う。
- ④母乳が出ないときのケア方法を行う。

4. 出過ぎる乳房

■原因

搾乳の行き過ぎ、また、元来よく出るタイプである。

■治療

- ①寝る前に水分・間食を絶対に摂らない。
- ②3時間ごとの授乳を行う。残乳については毎日朝と寝る前に空になるように搾乳する。それ以外は張っていても搾乳しない。

■注意

搾乳は控える。ただし、残乳は乳腺炎の原因になるので搾乳の加減が難しいところである。