

こんにちは 助産師です

第4回

母乳育児相談でよくある内容の1つに、「トラブル時の初期対処」があります。「変だなと思っていたのですが、乳房の一部が急にキンキンに張って固くしこりが出来て痛みます。どうしたらよいですか」などです。

助産師のアドバイスを参考にしてみてください。

母乳育児

トラブル時の初期対処方法

まず、助産師が行うアドバイスは、

①「冷やすこと」

決して温めないこと。保冷剤等をガーゼで包み、しこりや痛みのある部分に当てしこり冷やします。

②「しっかりと授乳させること」

離乳食を始めている場合でも、離乳食を後回しにして、いつもの授乳間隔よりこまめに飲んでもらいます。

③「乳房を支えながら授乳す

ること」

授乳の際、しこりの部分を意識し手を添えながら行います。乳頭の先の乳管からいっものように、乳汁が順調に出ているか確認することも忘れ

ないようにします。

④「食事を調節すること」

菓子パン、ケーキ、ドーナツ、チョコレート、揚げ物、洋食等油分や砂糖の多い食品を控えて、米飯中心の和食をしっかりと食べてください。

①～④にトライし、少しで

も状態が改善できるように、助産師のケアを受けるまでの初期対処に役立ててください。ただし、乳房も身体の一部です。目ごろから自分自身の乳房、乳輪や乳頭の形、乳汁が残りやすい部分、乳頭の先に開いている乳管の本数や位置、太い細いなど十分に観察し、知っておきましょう。自分の乳房の特徴を知っておいた上

で調子が悪くならないよう自己管理が重要です。

乳房トラブルは発生した途端、痛みだけではなく、憂うつにもなり心身共にエネルギーを消耗します。育児中は健康で元氣なお母さんでいることが一番大切です。

私たち助産師（midwife）女性の傍にの意は、そんな子育て真っ最中の皆さんの傍に寄り添い応援していきます。

（助産師 元山美貴）

次回は「不妊専門相談センター」です。お楽しみに。

◆子育て・女性健康 支援センター

月曜～金曜 10時～16時
土曜 日 13時～20時
☎0744-21-2422

電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院・訪問助産師の紹介もしている。