



“おっぱいをイヤがる?!”

ママのお悩み・質問にお答えします!

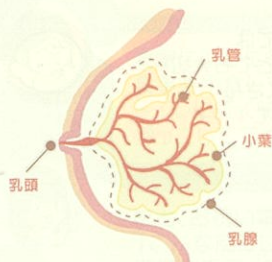
“乳腺炎”ってなに?!”



母乳相談室

当院では母乳外来を行っています。母乳は、ママそれぞれに個人差があるものです。乳腺炎になると、おっぱいが腫れたり、しこりができて痛くなったり、高熱がでてしまうことも。できることなら、痛い思いをせず授乳を続けたいですね。

うっ滞性乳腺炎について



原因

- 赤ちゃんの母乳の飲み方が偏っている、バランスが悪い
- 母乳の飲み残しがある、授乳間隔にばらつきがある
- 締め付けのあるブラジャーや姿勢の悪さなどにより胸部を圧迫している

症状

- 母乳が溜まっている部分が腫れる
- 乳房の全体または一部が硬くなる(しこりができる)
- 軽度の痛み、または乳房のしこりを押すと痛むこともある

セルフケア

しこりが痛むなど軽めの症状の場合

母乳を出して詰まりを解消しましょう。しこりができている方をいつもよりたくさん(5~10分以上)飲ませてみて!しこりのある部分を軽くマッサージして、詰まった母乳の流れを促します。授乳後は、手絞りなどで母乳をしっかり出し切ることが大切!!

おっぱいが赤い熱を持っている痛みがある

濡れタオルやアイスノンなどを使って冷やしましょう。冷やし過ぎは良くないので注意。しっかりと赤ちゃんに飲んでもらうか、搾乳を試みましょう。

授乳時、乳頭が痛い 切れて痛い 白斑・水泡*ができた

吸われて痛い時は、浅く吸っているからかも。一度口を離して、赤ちゃんが口を大きく開けた時にトライ!乳輪が隠れるくらいの深飲みを心がけましょう。また、いつも同じ姿勢で授乳していると乳頭の同じ場所に負担がかかり、傷や白斑、水泡の原因となることも。授乳姿勢を変えてみて♪改善がみられない時や痛みが強い時は『搾乳』しましょう。場合によっては受診を。

*白斑とは・・・乳頭に白色や透明のニキビのような斑点ができることを「白斑(はくはん)」といいます。母乳が乳腺に詰まっている状態です。

予防策

- 毎授乳、左右どちらも飲ませることが大切
張りを感じている方から飲ませよう意識して!片方飲んで赤ちゃんが寝てしまうようであれば、片方ずつ時間を短めにするなど、左右どちらも授乳できるようにしましょう。

- 水分をしっかり摂って(1日1.5~2ℓ)
家族の協力をもらい、15分でも30分でも休める時にはしっかり休みましょう。

- 抱き方を変えて授乳してみましょう!
いつも同じ授乳姿勢だと、同じ場所に乳汁が残りがすかたります。よこ抱き・たて抱き・フットボール抱きも安全に注意した上で試してみてください♪



外出自粛…とはいえ、痛みを伴う授乳は憂鬱ですね。
症状が改善しない時は、お早めに病院へご相談くださいね♡