

マタニティサロン



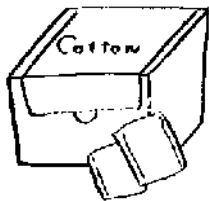
妊娠中にできる乳房のお手入れ

妊娠中期ごろから母乳が分泌される方もいます。分泌された母乳が乾いてかさぶた（乳あか）になると母乳の出口をふさいでしまう事もあります。

週に1回程度、乳あかを取って産後母乳が出やすくなるように整えておきましょう。

☆用意するもの

コットンパフ
オリーブオイル
ラップ



☆方法☆

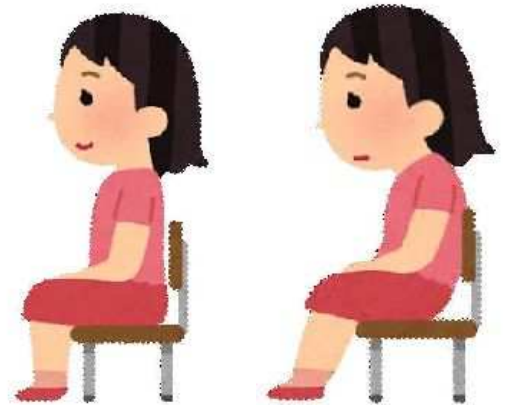
- ①シャワーを浴びる30分前にコットンパフにオリーブオイルを染み込ませ乳頭全体にかぶせる
- ②ラップでおおう（ブラジャーで固定する）
- ③身体を洗う時に、シャワーで洗い流す
※強くこすらないように気をつけましょう



骨盤のケアについて

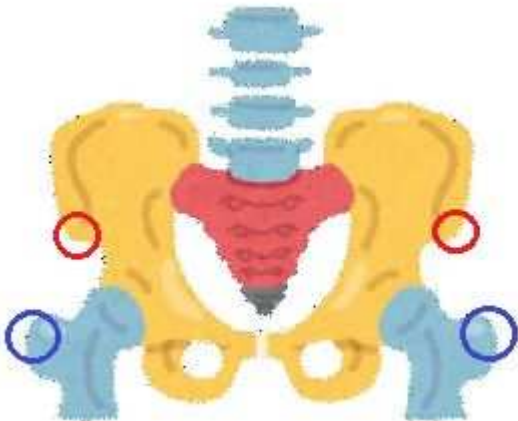
椅子に座る際のポイント

坐骨が椅子に当たるように座りましょう



床に座る際のポイント

- あぐら
- 正座
- ×横座り(お姉さん座り)



骨盤は子宮を支える器です

腰痛などで、骨盤ベルトやサ
ラシ等で骨盤を支える際は
上前腸骨棘(赤○)と大転子
(青○)の間を支えましょう

母乳分泌UPのヒケツ

2～3時間毎に母乳を吸わせましょう

赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激により母乳分泌が促され、母乳分泌UPにつながると言われています。



ゆったりとした下着を選びましょう

しめ付けの強い下着は乳腺の発達を妨げてしまい、血行も悪くなります。

ワイヤー入りのブラジャーは避け、ゆったりとした下着を身につけましょう。



睡眠と休息を十分に取きましょう

睡眠と休息をとって、落ち着いたやすらかな気持ちで授乳しましょう。

母乳育児で寝不足になることがあるため、赤ちゃんが寝ているときに一緒に寝るなど、休める時に休みましょう。



体を温めましょう

体が冷えると血行が悪くなり、十分な量の母乳を作ることができません。お風呂に入り体を温めたり温かい飲み物を飲んで血液の巡りを促しましょう。



ストレッチで血行を促しましょう

出産後は、体の疲れと育児が重なり、肩や腰が痛くなったりします。ストレッチで肩・腰回りの凝りをほぐすことで血行を促します



乳腺炎とは



症状

- ① 38℃以上の熱がでる
- ② おっぱいにしこりができたり痛む
- ③ おっぱい周辺に赤い線ができる
- ④ 寒気がする
- ⑤ 関節が痛くなる



予防するには

- ① 水分を十分に取る
- ② 甘いもの、脂っぽいものを食べ過ぎない
- ③ 授乳間隔をあけすぎないように意識する
- ④ 色々な抱き方で授乳をする



対処方法

- ① 痛みがあるところを冷やす
- ② 痛みがある方のおっぱいから吸わせる
- ③ 改善しない場合は病院へ



～ママと赤ちゃんのために～
バランスの良い食事



汁物（味噌汁
・スープ）

野菜・きのこ・海藻などの具たくさんのもものがオススメです。1日1杯程度を目安に。

主食

（エネルギー源）

ごはん・パン・麺類などは必ず食べましょう。

パン と 味噌汁 の
組み合わせもイ
イですね



副菜（野菜のおかず）

サラダ、煮物、炒め物、温野菜（茹でる、蒸す）など、汁物以外に1～2品程つけましょう。冷凍野菜などを使うと手軽に用意できます。

主菜

（たんぱく質）

肉・魚・卵・大豆製品は毎食1品程度食べましょう。



～ママと赤ちゃんのために～ 気を付けたいポイント

ポイント①水分

便秘の予防や、赤ちゃんの成長のため、水分は積極的にとりましょう！水や麦茶など甘くないもの・カフェインが含まれていないものがおすすめです。アルコールは避けましょう。



ポイント②おやつ

3回の食事でとりきれない分をおやつ(間食)で補いましょう。すぐにエネルギーになるおにぎりやサンドウィッチや焼き芋、食事だけでは不足しがちな乳製品や果物がおすすめです。



ただし、乳製品や果物は脂質や糖質を多く含むので、食べ過ぎには注意しましょう。乳製品なら牛乳コップ1杯、リンゴは1/2個程度が目安です。

ポイント③外食・中食

外食をするときや、弁当や総菜を買って食べる(中食)ときには、主食・主菜・副菜が揃っていて糖質や脂質が多すぎないものを選びましょう。菓子パンは食事の代わりにはなりません！

糖質や脂質をとり過ぎると、母乳のトラブルが起こりやすいので気を付けましょう。



～MEMO～



葛飾区では、安心して子育てができるよう支援しています。いつでもご相談ください。

青戸保健センター 03-3602-1284 金町保健センター 03-3607-4141

新小岩保健センター 03-3696-3781 水元保健センター 03-3627-1911

発行元：青戸保健センター（令和元年7月発行）