



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回は「母乳」についてお伝えさせていただきます。

—— 知って得するまめ知識！ ——
「母乳について」

母乳は赤ちゃんには最良の栄養です。
母乳の利点についてお話したいと思います。



- ・赤ちゃんに必要な免疫が含まれている
- ・栄養のバランスが良く、消化が良い
- ・腸内で正常細菌を増殖させる
- ・産後のママの身体の回復に良い
- ・赤ちゃんの顎の発達に良い
- ・ママと赤ちゃんのスキンシップ
- ・経済的ですぐに与えられる

などが挙げられます。

乳房は妊娠すると変化します。

まず敏感になり頭の色も濃くなります。

これは妊娠によるホルモンの変化で「メラニン色素」が増え、乳輪部・乳頭の色が普段よりも濃く変色するためです。

そして、乳腺が発達して脂肪の増加で乳房自体も発達してきます。

乳房の大きさは関係ありません。

産後すぐに赤ちゃんに母乳を吸ってもらつために、母乳が出やすい乳房の状態にしておく必要があります。

安定期にはいる**妊娠中期(20週)**頃から乳頭・乳輪部のマッサージを始めましょう。

※注意点※

お腹が張るとき、流早産の徴候がある方は医師や助産師に相談してから始めましょう。

また、乳房の手入れの途中でお腹が張るようなときは中止し、37週に入ったら再開しましょう。

乳頭の形も人それぞれで陥没・扁平・正常乳頭とさまざまです。

赤ちゃんは乳首に舌を絡ませて母乳を飲むため、乳首の長さは1cm以上が必要です。

自分の乳首はどのタイプか確認してみましょう。

- (1) 正常乳頭
赤ちゃんが口に含みやすい
柔らかさと長さがある

- (2) 扁平乳頭
乳首が出ていなくて口に含みにくく、滑って吸い付くことがむずかしい

- (3) 陥没乳頭
乳頭が突出せず陥没してしまっているため赤ちゃんは、直接お乳を飲むことができません。妊娠中から、乳首がでるようにマッサージが必要です。

★扁平乳頭、陥没乳頭の方は妊婦健診の時に早めに助産師に相談しておきましょう。

★また、町内を回っている前地助産師にもお気軽にお問い合わせください。

赤ちゃんのママ⑩

—— おなかは張っていませんか？ ——

この時期は何かと忙しく、みなさんもういろいろと動くことが多いのではないのでしょうか？

特に妊娠11週までと28週以降は体調が変わりやすい時期といわれています。

頑張りすぎから気づかないうちに疲労がたまっていて、なんてこともあるのではないのでしょうか？

まずはお腹が張っていないか確認しましょう。そしてお腹が張っていたら身体を休めましょう。

座ったり寝転んだりしてゆったりと過ごす時間をとってみましょう。

※頻繁にお腹の張りが続くときは助産師や医師に相談しましょう。

(参考)：ママサポ通信④ 早産



↑こちらからご覧頂けます

妊娠中のお悩みについては、
印南町子育て世代包括支援センター
(0738-42-1738)
(0738-42-1738) がお聞きします。

お気軽にご相談ください。
安心して出産を迎えられるよう
準備を整えていきましょう。