



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
 前回のテーマに関連した「乳房の手入れ」についてお伝えします。

——知って得するまめ知識！——

「乳房の手入れについて」

手入れは妊娠20週を過ぎたら始めましょう。赤ちゃんは強い力でお乳を吸います。そのため、皮膚を鍛えて吸いやすい乳首に手入れしておく必要があります。

◆妊娠20週まで（流産しやすい時期）
 この時期は乳房のケアはまだ必要ではありません。

◆妊娠20週前後（安定期に入ります）
 乳房を優しくマッサージすることで乳腺の発達を促し出産後の母乳の出をよくします。

◇乳房の上に指をそろえておきます
 ◇爪を立てずに指の腹で細かい円を描くようにマッサージします

※乳頭への刺激は避けましょう
 お腹が貼ってくる場合はすぐに中止してお腹の張りがおさまるのを待ちましょう。次に行うときは時間を短めにして様子を見ながら行いましょう。

◆妊娠22〜36週ごろ（早産しやすい時期）
 乳房の基底部をマッサージすることで、血行やリンパ液の流れが良くなり乳房の発達を促します。

◆妊娠37週以降

乳管開通させます。
 乳頭と乳輪部を柔らかくすることで、赤ちゃんが吸いやすい乳頭になります。

◇乳房を反対の手で固定し、親指・人差し指・中指で乳頭をつまみだします
 ◇上下・左右と位置を変えながらゆっくりつまみだして圧迫します
 ◇左右の乳頭・乳輪部にも行います

妊娠中は新陳代謝が盛んになるため、乳頭の先に垢がたまりやすく、妊娠中期に乳汁が出てそのかすが乳頭の先にたまってしまします。

かすがたまると乳口をふさいでしまいます。
 その時はオイルを使ってケアしましょう。

↓化粧用のコットンかティッシュに
 オイルをたっぷり含ませて乳頭にはり付けてラップをかぶせて10分後にオイルで拭き取ります。
 （ベビーオイル、オリーブオイル、サラダ油など）

気になることがあれば自分で判断したり放置したりせず健診時に医師や助産師に相談してください。

ちょこっとコラム⑩

——5月の健康づくりについて——

例年のゴールデンウィークでは、旅行や買い物など、みなさんそれぞれのお休みを満喫されていたのではないのでしょうか？
 コロナ禍の今、不要不急の外出を控えるよういわれていることから、せつかくの連休もおうちで過ごされた方がほとんどだと思います。

「五月病」というようにこの季節は気持ち落ち込みやすく、いつもより疲労も感じやすくなると言われています。

ひとことで「健康づくり」といっても身体的なことだけではなく、精神的な健康づくりも重要です。

みなさんなりの気分転換で、出産に向けて心身ともに健康な身体に整えていきましょう。

〜印南町子育て応援PCR検査費

助成事業をご存じですか？

妊娠や出産、お子さんの入院の付き添い等、子育て世帯やそれを支援する方に対して新型コロナウイルス感染症の診断のための検査費用（全額自己負担分）を助成しています。

おひとりにつき、2万2千円を上限として支給します。

（※助成の申請は1回につき養育にかかるとりまでとなります）

詳しく知りたい方は
 役場住民福祉課まで
 お問い合わせください。
 町のホームページにも
 掲載しておりますので
 こちらからご覧ください。

