

# おっぱいカレンダー

	妊娠中	出産後～
おっぱいの 変化	<p>・妊娠と同時に母乳の分泌の準備が始まります。</p> <div data-bbox="288 347 680 579" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>《乳房の変化》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳輪、乳頭の色が濃くなる。</li> <li>・乳頭が敏感になる。</li> <li>・乳房に血管が青く出てくる。</li> <li>・透明な乳汁が出て、乳カスになる。</li> </ul> </div>	<p>胎盤が娩出されると、胎盤のホルモンの影響がなくなり、母乳分泌が始まります。</p>
おっぱいの 準備	<p>・ブラジャーによる無理な圧迫は避けましょう。</p> <p>・乳頭は、お風呂に入った時にそっと洗う程度にします。(～35週まで)</p> <p>・35週に入ったら、<b>乳頭マッサージ</b>ををしましょう。</p>	<p>ママと赤ちゃんの体調に合わせて、母乳育児をスタートしましょう。</p>
赤ちゃんの 様子	<p>お腹の中で指しゃぶりをして、おっぱいを吸う練習をしています。</p>	<p><b>はじめてのママのおっぱい!</b></p>
助産師から のケア	<p>・育児教室(34週以降)・・・おっぱいの仕組みのお話したり、授乳のシュミレーションをしてみましょう。</p> <p>・35週になったら、外来でおっぱいの形を見せてください。</p> <p>・母乳育児についてお話ししましょう。イメージや希望を教えてください。</p>	<p>ママと赤ちゃんの体調をみて、授乳のお手伝いをします。</p>

	入院中	退院後～1か月	1か月以降～
授乳について	<p>《母乳分泌のポイント》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頻回授乳(1日8回以上)にすることで分泌は増えます。</li> <li>・赤ちゃんがほしがるときにほしがるだけおっぱいをあげましょう。(母乳は1時間半で消化されます。)</li> <li>・赤ちゃんにおっぱいをあげられないときは、乳頭刺激・搾乳をします。</li> </ul>		<p>授乳のリズムが整ってきます。夜間の授乳を続けましょう。</p>
赤ちゃんの様子	<p>・赤ちゃんの体重は3日目まで減ります。</p> <p>・4日目頃から増加し始めます。</p> <p>・赤ちゃんの体調と体重をみながら母乳育児をすすめていきましょう(必要な時はミルクをあげましょう)</p>	<p>《母乳が足りているサイン》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おしっこが1日6回以上ある。</li> <li>・うんちが1日3回以上ある。</li> <li>・機嫌が良く、肌に張りがある。</li> <li>・体重が1週間で200g程増える。</li> </ul>	<p>6か月頃から離乳食が始まります。離乳食が始まった赤ちゃんも授乳を通してママと触れ合え、心が落ち着きます。</p>
助産師からのケア	<p><b>母子同室</b>・・・入院中に赤ちゃんとの生活に慣れて、退院後の育児のイメージをしましょう。自信がつくまでは、授乳室で授乳の様子を見させてください。授乳の方法やコツをアドバイスします。授乳のことや赤ちゃんのことなどわからないことや不安なことはいつでも助産師に聞いてくださいね。</p>	<p><b>初めての母乳相談(助産師相談室)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おっぱいの状態と赤ちゃんの体重増加をみせてください。</li> <li>・ミルクを補足しながら退院した赤ちゃんは補足するミルクの量を見直します。</li> </ul>	<p>おっぱいで困ったときは、助産師相談室へ相談してください</p> <p>(平日予約制)</p>

