



赤ちゃんのママへ

ご出産おめでとうございます

出産のあとで、疲れや痛みもあることだと思います。ゆっくり身体を休めながらも、おっぱいのケアをはじめていきましょう。

赤ちゃんにとって、母乳は最高の栄養です。ママが届けてくれた母乳は、一滴でも大切にに使わせていただきます。

これは、おっぱいのケアの方法や、搾乳の方法、届け方を簡単にお伝えする資料です。

（当院の産科に入院中の方は、病棟助産師が説明します。当院以外の産院・病院に入院中の方は、入院されている施設のスタッフに聞いてくださっても構いません。）

わからないこと、不安なことがあれば、当院の助産師も相談に乗ります。いつでもお声掛けくださいね。



1. 乳頭マッサージについて

赤ちゃんが生まれたその日から、できるだけ3時間おきの乳頭マッサージを始めましょう。刺激をすることで、乳汁が作られ始めます。

《方法》

① 爪は短く切り、手を清潔にしましょう。

② 乳頭をいろいろな方向から圧迫します。

爪の色が白くなる位の強さで行いましょう。

初めは痛みを感じるがありますが、徐々に慣れていきます。

ご自分のペースで、リラックスして行きましょう。

③ 上下、左右、斜めと、方向を変えて圧迫します。

1回あたり3秒～5秒くらい圧迫しましょう。

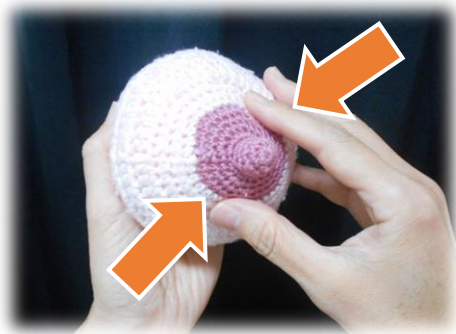
④ これを、左右の乳頭で3分ずつ行います。



さくにゅう 2. 搾乳について

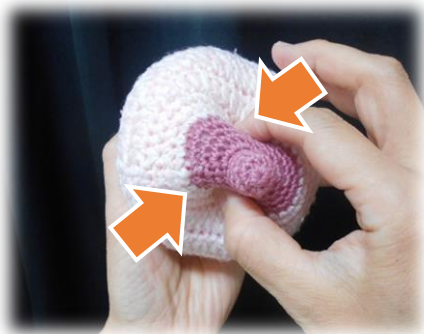
手で搾乳する場合

- ① 消毒した容器（赤ちゃん専用のもの）を準備します。
※計量カップや哺乳びんのキャップなど、どんな容器でもかまいません。
- ② 手を洗い、清潔にします。
- ③ 乳房をやさしく揺らし、乳頭をマッサージして柔らかくします。
- ④ 乳頭から2～3cm離れたところ（乳輪と乳房の境目あたり）に、親指と人差し指を置き、



乳輪の部分に垂直に力を加え

乳房の奥で指の腹と腹を合わせるように圧迫（★）します。これを細かく繰り返します。



横から見たイメージ



※このとき、指を滑らせてしごくと傷の原因になってしまいます。
注意しましょう。

- ⑤ 乳輪部には乳汁が一時的にたまっているため、圧迫されるとだんだん乳汁が出てきます。

（指で何度も圧迫することが、「赤ちゃんにおっぱいを吸われている」と同じ刺激となって、母乳を作るホルモンが高まります。最初は乳汁が出なかったり、やっとなじむぐらいのこともあります。少しずつ増えていくので、刺激を続けましょう）

- ⑥ 左右を交替しながら、20分以内を目安に搾乳しましょう。

※搾乳器を使用する場合も、①～③をおこない、最後に手でも④搾ります。



3. 搾乳の保存



- ①専用の母乳パックを使います。
- ②清潔な手で、容器からパックに母乳を入れ、チャックを閉めます。できるだけ、中の空気を抜いてチャックを閉めて下さい。

③シールに油性マジックで「名前・搾乳した日付・量」を記入します。
 ※名前が消えないように、必ず油性マジックで記入してください。



- ④チャック部分を3回折り曲げて、その上から名前シールを貼ってください。ここをしっかりと折ることで、母乳がこぼれるのを防ぎます。すぐに冷凍庫で保存して下さい。

⑥面会に来るときは、保冷バッグに保冷剤を多めに
入れて、凍らせた母乳パックが溶けないように持っ
てきてください。

※一度溶けると、再冷凍はできません。



⑦病棟に入ったら、すぐにスタッフに搾乳を預けて
ください。

冷凍庫で大切に保管し、使用させていただきます。

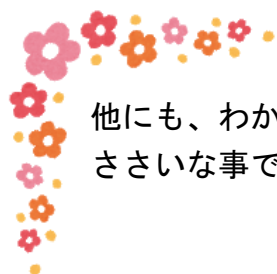


さいごに・・・

赤ちゃんの写真を見ながら搾乳をすると、おっぱいの量が増えるとも言われています。
また、NICUでの面会の際に搾乳をすることもできます。搾乳機も貸し出しができるので、スタッフまで声をかけてください。



赤ちゃんと離れた環境にすることで、ママは不安や心細さも感じると思います。
また、赤ちゃんに母乳を届けることが必要と頭ではわかっていながらも、産後の身体が思うように動かなかったり、心が沈んだり、赤ちゃんがそばにいないことでの辛い気持ちが大きくなってしまったりして、搾乳をする気持ちになれないこともあるかもしれません。
ちっともおかしいことではないので、気持ちをため込まず、スタッフに伝えてくださいね。



他にも、わからないこと、不安なことなどがあれば、
ささいな事でも構わないので、NICUのスタッフまでおたずねください。



聖霊病院 NICU 看護スタッフより