

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mummy's Club



助産師からのメッセージ

暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい季節ですね。

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？ 手洗い・うがいをして風邪を予防しましょう。

今回は、母乳のことについてお話をします。

お産をした後、実は母乳はほとんど出ません。でも最初に出てくる母乳は【初乳】と言って、黄色くドロツとして
います。初乳は少量でもたくさんの栄養が含まれています。

母乳の出ないころから赤ちゃんにはおっぱいを何回も吸わせていきます。それはなぜでしょう？

乳首には、10本～15本の穴があいています。赤ちゃんがおっぱいを吸うことによって、その穴があいて、
産後2日～4日目には、分泌が盛んになってくるからです。

おっぱいは、ママの顔がそれぞれ違うように、大きさ・形・やわらかさなど違いがあります。

最初は赤ちゃんに慣れてもらうことが大切です。あせらずのんびり母乳をあげていきましょう。

母乳を飲ませることは、赤ちゃんに栄養をあげるだけでなく、ママの子宮収縮を促し、体の回復を早めることにも
つながります。母乳ってすばらしい！！

妊娠中は、乳首の先端部分はアカが溜まりやすいので洗って清潔に保ちましょう。

妊娠37週を過ぎたら、積極的に乳頭・乳輪部のマッサージをすると良いですね。

あかちゃんこんにちは

ジュンレディースクリニックでは、予定日がわかると【あかちゃんこんにちは】という冊子を

お配りしています。そちらにも、乳頭・乳輪部のマッサージ方法を載せていますので、参考にしてみてください。



● 構え
片方の手でオッパイを
マッサージ側の手の新
中指の3つの指の腹で
乳頭をつまむ。
コールドクリームを
つけて行うとよい。

