

妊娠中のおっぱいの手入れ

妊娠中は、乳腺の発達や脂肪が増えるため、おっぱいが大きくなります。また、乳頭が敏感になったり、乳輪の色が濃くなります。

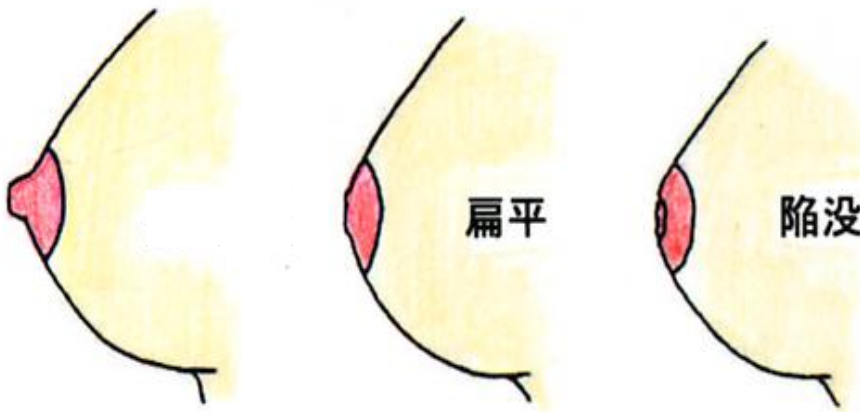
乳腺の発達を促し、おっぱいへの血行を良くするために、家にいるときは、ブラジャーを外して過ごしましょう。着衣にこすれることで、乳頭を鍛えられます。外出や仕事中は、ゆったりとしたブラジャーをしましょう。

妊娠中、乳頭の汚れはこまめに取るようにしましょう。



★あなたの乳頭の形を確かめましょう。

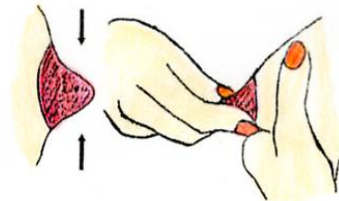
- ・赤ちゃんが吸いやすいようになっていますか？
- ・乳頭が短い方、扁平な方、陥没(引っ込んでいる)している方は吸いやすくしておく必要がありますので、突出するよう手当てをしましょう。
- ・扁平・陥没の方は健診の時、相談して下さい。



★乳頭・乳輪部マッサージの方法

妊娠36週から毎日しましょう。

- ① マッサージする側と反対の手でおっぱいを支えます。
- ② 親指、人差し指、中指の指腹を使い乳輪部、乳頭を5秒程度圧迫します。
- ③ 圧迫する指の爪が白くなるくらい圧迫します。



- ・入浴中や入眠前などリラックスした時に行いましょう。
- ・毎日続けていくことが大切です。