




## 授乳中のおっぱいトラブル

よくあるトラブル	対処の仕方
<p><b>1. 乳首の先やつけ根が痛い</b> 浅く吸われたり、斜めから吸われたり遊び飲みをして乳首を引っ張られたりすると、水泡、血泡、発赤や傷が出来ることがあって吸われると痛みます。 乳口炎（白斑）といって乳首の先に白い点がみられ、そこに触れたり、吸われると激痛が走るものもあります。また赤ちゃんは歯の生え始めや、おっぱいの出の悪い時などに噛むことがあり、乳首のつけ根が深く切れてしまうこともあります。</p> 	<p>赤ちゃんの抱き方、吸わせ方が一番大切です。見直してみましょ。普段からいろいろな向きで抱いて赤ちゃんの胸とお母さんの胸を向き合わせて深く吸わせましょ。クッション等も活用しましょ。また、お母さんの体の力を抜き、姿勢を良くして、ゆったりと集中して飲ませましょ。授乳の終わりがけに噛まれることが多いので様子で早目に切り上げましょ。</p> <p>傷ができた時は、塗り薬や保護が必要となりますが、自己判断せず早めに出産した産婦人科か母乳相談室に相談して、適切な処置を受けましょ。</p>
<p><b>2. 乳房にしこりがあるって痛い</b> 乳管がつまって母乳が出にくくなって、そこに炎症がおきています。授乳の間隔があきすぎてしまった時や甘い物、カロリーの高いもの、乳製品などうっかり摂りすぎてしまった時、ブラジャーなどの下着や洋服がきつくて体を圧迫している時などにおこります。</p>	<p>食事を見直したり、ゆったりしたものを着て血液の循環を良くしましょ。 そして、授乳直前に熱い蒸しタオルで、しこりの部分を温めて、赤ちゃんにどんどん吸ってもらいましょ。</p> <p>しこりや痛みの原因はひとつだけではないことが多いものです。困った際は自己判断せず、産婦人科か母乳相談室に相談しましょ。</p>
<p><b>3. 乳腺炎</b> 乳房の一部がほんのり赤くなり、痛みと高熱（38～40℃）が出ます。 いつもよりおっぱいの出が悪くなることもあります。 体の疲れやストレスが原因になることもあります。</p>	<p>育児や家事をご主人や家族の方にも協力してもらいましょ。 ◎早目に産婦人科や母乳相談室に相談しましょ</p> 