

どうターKINIKOの



ママの声vol.11

おっぱいが痛く、腫れて、熱も出てきました。どうしたらいい？

生後2カ月の赤ちゃんをおっぱいで育てています。最近、おっぱいの一部が少し痛くなるがあったのですが、今日はすごく腫れて痛んで熱も出てきました。どうしたらいいですか？

(りあママより)

おっぱいが痛くて熱も出てくるときは、とても辛いですね。このまま赤ちゃんに母乳を与えていいのかと、とても不安なのです。同じような経験されるお母さんはたくさんいらっしゃると思います。そんなときも、授乳を続けながら症状をよくすることが出来ます。

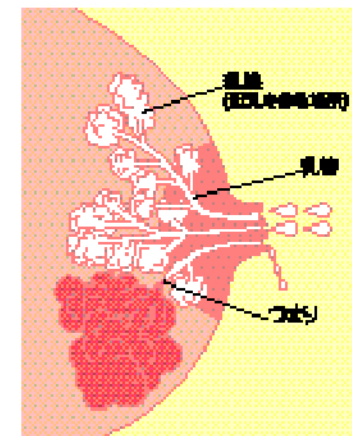
しこりが出てきた時には

乳房がしこりが出てきた時に一番大切なことは、赤ちゃんがうまく乳房を含めているかどうかを確認し、しこりのある方から母乳をどんどん飲んでもらうことです。

しこりは、赤ちゃんが乳頭を正面から含んでいないために、ホースが曲がって水の出が悪くなるように、乳管が引つ張られたり、曲げられたりする事が原因で起こります(右下図参照)。他にも、授乳の間隔があき過ぎた、人工乳を与えた、おしゃぶりを使い過ぎた、乳房の圧迫(ブラジャー、シートベルト、おびいひもなど)、赤ちゃんが昨日は頻繁に飲んだのに今日はあまり飲まなかった、お母さんの疲労など、いろいろな原因で起こります。しこりが出て痛くなってきたら、まずは十分休息をとり、

乳腺炎!? 治すにも授乳が一番

乳管内の母乳がスムーズに流れなかったり、さらに詰まったりすると、母乳が滞り、炎症を起こす



次のことを試してみましよう。

- ①授乳の時の抱き方・含ませ方をチェックする：まず、赤ちゃんをお母さん側に向けて抱き、赤ちゃんの体をお母さんの体に巻きつけるように密着させる。このとき、赤ちゃんが乳輪まで含み、下あごが乳房についているか確認。(注参照)
- ②しこりのある部分を、授乳前に暖める：温かいシャワー、洗面器に入れた温かいお湯、蒸しタオルなどをを使う。授乳の後は、気持ちがいいなら冷やしてもよい。
- ③痛い乳房から十分に飲ませる：痛かったり、触って熱く感じられたりするときは、少なくとも2時間ごとに授乳する。夜間も忘れずに。
- ④赤ちゃんの抱き方を交える：痛い方向に赤ちゃんの下あごが鼻が来るよう、いろいろな抱き方を試してみる(注参照)。
- ⑤授乳の時に、乳房の痛いところから乳頭に向かって、そっとなで、母乳を出やすくする。
- ⑥乳房を圧迫するものがあれば、使用を控えるか、使い方に気をつける

続くようなら乳腺炎の可能性も!?

しこりができて治らないでいると、

そこが赤く腫れて熱を持ち、もつと痛くなってきます。発熱も始まります。まるで風邪やインフルエンザにかかったみたい、高熱、寒気、関節痛などまで起こることがあります。こういうのを乳腺炎といいます。りあママさんも、乳腺炎になっていた可能性があります。

まず、前に書いた①⑥を試し、半日から1日たってもよくならないときは、細菌感染が起こっている可能性が高いので、必ず医師の診察を受けます。授乳中にも安全に利用できる抗生物質や痛み止めがありますから、処方された薬は、安心して全部飲みましょう。乳腺炎の時の母乳でも、赤ちゃんには害がない上、何物にも替えがたいものであることは変わりません。どんどん飲んでもらうって早く治しましょう。乳腺炎の治療においても、赤ちゃんは頼りになるパートナーですね!

りあママさん、いったん治っても、また、同じことが起こるのではないかと心配していらつしやるかもしれませんが、少しでも乳房がしこりって痛くなつた時に早めに対処しさえすれば、乳腺炎にまでなることはまれです。ですから、自信を持っておっぱいあげ続けてください!

文/涌谷桐子(沖縄県立宮古病院女性相談室担当 国際ラクテーション・コンサルタント)

注/授乳の際の抱き方・含ませ方については、982号(3月16日発行号)に詳しく紹介しています。今までの「おっぱい育マ」は、<http://briefcase.yahoo.co.jp/kwakutani>からもダウンロード出来ます。

(毎月第三木曜日に掲載)