

どうやうにKINIKINの

# おっぱい育て

## ママの声vol.12 授乳時の乳頭の痛み

生後3週目の赤ちゃんがいます。産科入院中から、乳頭の先が少し痛かったのですが、最近傷もついてとても痛く、つらくてたまりません。もうこのまま良くならないんじゃないかと心配です。どうしたらいいですか？

(ミユウ君のママより)

授乳のときに乳頭が痛くて、このままよくならないんじゃないかと思うと不安なんです。痛みを良くする方法があればいいのに、それが分からなくて困っているんですね。

乳頭が痛くなったり傷ついたりする原因には、赤ちゃんが母乳を飲むときに乳房を浅くしか含んでいなかったり、乳頭を引っ張ったりしていることが多いのです。授乳回数を減らしたり、授乳を止めたりしないで、「赤ちゃんの抱っこ仕方」や「乳房の含ませ方」を工夫したら治ることが多いのです。

まず、いつものように授乳してみます。この時「赤ちゃんの頭だけお母さんの方を向いて、赤ちゃんのお腹は天井に向けている」(イラストA)「赤ちゃんの下あごが乳房から離れている」(赤ちゃんの口が横から見たときに140度以上開いていない) (分かりにくければ誰かにチェックしてもらいましょう)のどれかがあったら以下のようにしてみましよう。

### 抱っこの仕方工夫

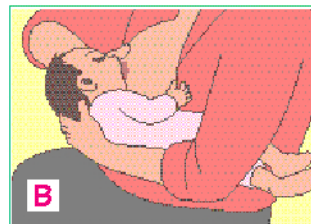
①赤ちゃんのお腹(胸)とお母さんのお腹(胸)が向き合うように抱く(赤ちゃんの耳、肩、腰は一直線になっっているはず)。

## おっぱいのあげ方次第で痛みなし!



A こんな感じだったら...

赤ちゃんの頭だけお母さんに向きお腹は天井を向いている。赤ちゃんの下あごが乳房から離れおちょぼ口をしている



B 適切な抱き方の例

赤ちゃんとお母さんは向き合う。赤ちゃんの下半身をお母さんの体に巻きつけるようにしっかり抱く。乳房を支えている手はずして、赤ちゃんを支えてもいい

② 赤ちゃんのお腹から下半身にかけ、お母さんの体にびったり巻き付くような感じでしっかり抱く(赤ちゃんのおしりを手や腕で、お母さんの体に押しつけるような感じにするとうい)。

③ 赤ちゃんの鼻か上唇と、乳頭が向き合うように、抱く高さや、乳房を支える位置を調節する。

④ 赤ちゃんを抱くのが重いと感じるときは、抱っこした後で、クッションや枕をお母さんの腕の下に置いて支えてみる。

いつもの抱っこの仕方です。やりにくかったら、授乳する乳房と反対側のお母さんの腕で支える方法をやってみましょう(イラストB)。赤ちゃんの頭を、お母さんの親指と他の四本指で両方の耳の後ろを持って支えます。そして「抱っこの仕方工夫」を実行してみましよう。赤ちゃんの口元が見やすいので、乳房を含ませやすい抱き方です。

### 乳房の含ませ方の工夫

適切に抱っこするだけで、赤ちゃんが大きくお口を開いて、ぱくっと乳房を含める時もありますが、お手伝いが必要なときは次のようにしてみましよう。

① 乳房を手で支えて、赤ちゃんの上唇を乳頭でツンツンと触れるように刺激しながら、あくびをするくらい

口を大きく開くの待つ。

② 大きく開いたら、赤ちゃんの体全体をお母さんの腕全体で、さっと乳房に引きよせる(赤ちゃんが丸まらないように)。

③ 浅くしか含めなかったときは、やり直す(乳頭をはずすときは、赤ちゃんの唇の端に指をそっと入れてから)。

大切なことは「おっぱいを欲しがっているサイン」に合わせて授乳することです。赤ちゃんが大泣きする前で、手や掛け物をしゃぶっていたり、口をパクパクさせていたりしている時です。このような時に授乳を始める時、赤ちゃんが上手に飲んでくれることが多いのです。

### さあやってみよう!

抱き方・含ませ方を交えることで痛みがよくなったら、母乳の出もよくなる場合があります。また、乳房にしこりができたときも、同じ方法でよくなる人が多いのです。

ミユウ君のママさん、ここに書いてあることを参考にしながら、自分に一番あった方法を探してくださいね。それでもよくならないときは、母乳育児に詳しい助産師、看護師や医師に相談してみましよう。

文/涌谷桐子(沖繩県立宮古病院女性相談室担当産婦人科医師 国際ラクトーション・コンサルタント)