


おっぱい通信

第28号
2012年4月
大阪南医療センター
母乳育児支援委員会

おっぱいのトラブルを予防しよう



「おっぱいが張って痛くなったり、しこりができたらどうしよう」と不安になったことはありませんか
少し工夫することで予防することができます。

トラブルになる前に できること

- ＊お母さんと赤ちゃんのお腹がぴったり向き合うように姿勢を整える。
- ＊お母さんの体や肩に力が入りすぎないような姿勢で授乳する。
- ＊赤ちゃんに頻回に飲んでもらう。
- ＊張っている側のおっぱいから授乳をする。
- ＊「しこり」がある方向に赤ちゃんの下あごが当たるように授乳をする。
- ＊水分をしっかりとる。
- ＊ブラジャーや衣服はきつく締め過ぎないものを着る。
- ＊疲れがたまるとトラブルが起きやすいため、無理をしないようにする。

もし

おっぱいが張ったり、しこりができたりした場合、上記の方法を試してみてください。

それでも、張りやしこりが良くなかなかたり、悪くなる時は医療機関を受診してください。

我慢は禁物です！！

当センターの「おっぱい外来」は電話での予約が可能です。
当センターでお産をした方以外でも受診できます。
是非、活用して下さい。 TEL 0721-53-5761