11. 乳腺炎を起こさないために

＜乳腺炎の症状＞
① おっぱいの腫れや痛み、しこりができる
② おっぱいの一部が赤くなったり、熱をもつ
③ 悪寒・発熱、頭痛や関節痛など、インフルエンザのような症状が現れる
この他、脇の下のリンパ節が腫れたり、痛みを伴うこともあります。
上記の全ての症状が必ずあるわけではなく、症状には個人差があります。

＜乳腺炎の原因と対処法＞
① 母乳の溜まりすぎ＝母乳の滞り
・授乳時間の空けすぎ
→夜間も３時間以上は時間を空けないようにして、赤ちゃんが寝ていてもオムツを換えたりしてみましょう。できるだけ、頻回に授乳しましょう。
おっぱいを飲まなかったり、飲み残しがある時は搾乳をしたり、タオルに母乳を出しましょう。
② 授乳の姿勢や乳首のくわえさせ方が不適切
→授乳の姿勢を整えましょう。また、赤ちゃんが乳輪・乳頭を深くまでくわえることができているか確認してみましょう。
③ おっぱいの圧迫
→きついブラジャー、シートベルトや抱っこひも等でおっぱいが締め付けられていませんか？その場合は、圧迫を緩めてみましょう。
④ 乳首に白いニキビのようなものがある＝白斑
→白斑ができた状態を乳口炎と言います。その場合は、抱き方を変えて授乳をしてみたり、飲み残しがある場合は搾乳等をしてみましょう。また、食事はあっさりとした和食にしてみたり、シャワー等で体を温めてみましょう。
⑤ 乳首の傷
→乳首に傷があると、そこから細菌が入りやすくなります。そのため、乳首に軟膏やラップ等をつけたり、少し乳首を休ませることも大切です。授乳をお休みする場合は、母乳が滞らないよう、搾乳等をしましょう。

＊乳腺炎の症状があっても、授乳は普段通りに行って構いません。
＊おっぱいの張りやしこりが痛む場合は、冷やす方法もあります。
冷やしすぎも乳腺を硬くしてしまうので、柔らかめのアイスノンを利用するのも良いかと思います。
＊乳腺炎からの回復には、休息・水分補給・栄養を摂ることが必須条件です。自分の体のことも気にかけ、休める時に休む、水分と栄養を摂る、ご家族や地域のサポートを得ながら育児を行いましょう。