

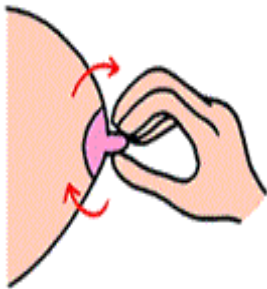
12. おっぱいをあげる前に



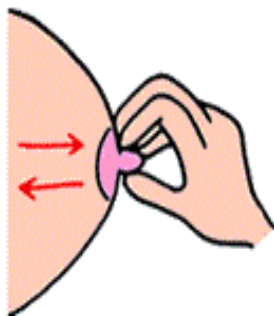
おっぱいをあげる前に・・・

- ① 赤ちゃんのおむつを交換します（おむつ交換後は手を洗きましょう）。
- ② 手を消毒してから乳頭・乳輪のマッサージをして柔らかく、伸びの良い状態にします。
※赤ちゃんが泣いていると「早く吸わせないと！」と気持ちが焦ってしまいます。焦って抱き方や乳首の含ませ方がうまくいかないと、おっぱいの先が切れたり、赤ちゃんもうまく吸えず泣いてしまうので、早めに準備を始めてしっかりマッサージしましょう。

✿乳頭マッサージ（吸わせる前にしましょう）✿



- ① マッサージする方の乳房と同じ側の手で乳房を持ち上げます。
- ② まず 5 本の指で乳輪部の外側をつかみ、乳輪部を乳房の内側に向かってグッと乳輪部を乳房の内側に向かってグッと押します。そのまま指の腹で、乳首と乳輪部をつかみ、横方向にもみずらします。指の位置を変えて、色々な方向からマッサージしましょう。



- ③ ②と同じように、5本の指の腹で乳首と乳輪部をつまみ、縦方向にもみずらしながら、乳首の先端に指をずらします。この方法も、指の位置を変えて、色々な方向からマッサージをしましょう。また、3秒間ほどかけて乳首と乳輪部を圧迫していきます。圧迫した時に、爪が白くなる強さで、少し痛みを感じるくらいが良いでしょう。

<乳頭に使用できる軟膏>

赤ちゃんの口に入っても問題のない成分です。おっぱいの前に拭きとる必要はありません。

✿ランシノー

ラノリンという羊の毛についている天然成分が含まれます。

おむつかぶれにも使えます。

（カネソン本舗、7g1本 1000円）



✿ベビーバーク マドンナ

馬油と植物オイルからできています。

おむつかぶれにも使えます。

（ユース産業、10g1本 800円、25g 1200円）



✿ピュアレーン

ラノリン100%で乾燥肌にも使えます。

（メデラ社、7g1本 1000円）



✿リペアニプル

ラノリン100%で乾燥肌にも使えます。

（ピジョン、10g1本 1000円）



軟膏はドラッグストア等に売っています。必要な方はお買い求めください。また、価格は税抜きです。店頭でお確かめください。