

○おっぱいのトラブルについて○

まだ、始まったばかりの母乳育児。様々なお悩みを抱えている方も多いと思います。母乳は個人差があり、最初から出る人もいれば、ゆっくりと出てくる人もいます。焦らずに、ゆったりとした気持ちで、母乳育児にのぞみましょう。

退院後、授乳をしていく中で、おっぱいにトラブルを抱える方もいます。ここでは、対処法の説明をします。



おっぱい（乳房）のトラブルとは？

1. 乳房全体が硬くなり、痛みを感じ、熱を持つ
2. 乳房の一部が硬くなる、赤くなる、痛み、熱をもつ
3. 乳頭（乳首）の一部に白い塊のようなものができるなどがあげられます。

1. 全体的に乳房が硬くなっているときの対処法

乳房内に母乳がたまっていることによる乳房の張りです。

- ①赤ちゃんに母乳をしっかり飲んでもらいましょう。
- ②乳輪部まで張っているときは、乳輪部が少し柔らかくなるまで搾乳をしてから、赤ちゃんに吸ってもらいます。
- ③赤ちゃんが吸っても張りがとれず、痛みがあるときは、張りが軽くなる程度に搾乳をしましょう。搾りすぎると、張りが強くなるので気をつけましょう。
- ④手で上手く搾れず、痛みを感じるときは、手動や電動の搾乳器を使用してみましょう。また、搾乳器は吸引して母乳を吸い取りますので、痛みを感じたり、皮膚が赤くなることもありますので、長時間の使用は控えましょう。搾乳器は、赤ちゃん用品を扱うお店やインターネットで手に入ります。

2. 一部分だけ硬く、赤くなり、痛みがあるときの対処法

乳房の一部の乳腺が詰まって、そこに炎症が起きている可能性があります。

- ①赤ちゃんの吸う力は始めが一番強いため、硬い部分がある乳房から授乳を行いましょう。
- ②口角側は圧が弱まるので、硬い部分がある方に赤ちゃんの下顎が来るように授乳を行いましょう。
- ③母乳の流れを促すために、授乳中に硬い部分から乳頭に向かって優しく圧迫しましょう。
- ④赤ちゃんが嫌がったり、吸ってもらえない時は、搾乳を行いましょう。
- ⑤硬い部分を圧迫する姿勢（睡眠姿勢、添い寝時、授乳時、抱っこ）を避けましょう。

3. 乳頭（乳首）の一部に白いものがある場合の対処法

産生された母乳を運ぶ、乳管とよばれる管の一部が詰まっている状態、また、詰まって炎症が起きている状態です。白斑や乳栓とよばれます。

- ①白斑がある方の乳房から授乳を行いましょう（痛みを伴う場合は、反対側から）。
- ②温めたタオルなどを使って、白斑部分を少し温めてから授乳を行いましょう。

症状がよくならないときはどうしたらいいの？

1日経っても症状が改善されない、また、乳腺炎症状（乳房の硬結・発赤、発熱、寒気）がある場合は、乳腺炎の可能性があり、受診が必要なこともありますので、女性外来へ電話相談をしましょう。

また、白斑は、数週間～1ヶ月ほど続くことがあります。白斑がある方の乳房が硬くなっている、乳腺炎症状がある場合も、電話相談をしましょう。

忙しくて、授乳時間があいてしまったり、ストレスが溜まっていたりすると、乳房トラブルはおこりやすくなります。母乳育児には、周りの方の支援が必要です。ご自身がゆったりとした気持ちで授乳にのぞめるように、周りの方に理解を求め、協力をお願いしましょう。

○卒乳について○

卒乳とは、赤ちゃんが大きくなって、自分からおっぱいを卒業することです。赤ちゃんの成長は一人一人個人差があり、卒乳の時期も、みんなそれぞれです。卒乳は、親が決めるものではなく、赤ちゃんが自分から自然におっぱいから離れていくことをいいます。

赤ちゃんが自然におっぱいから離れる時期とは？

子供によっては、2歳～3歳になってもおっぱいを必要としている場合もあります。お子さんの成長に合わせて、自然におっぱいから離れるのを待ちましょう。

しかし、仕事復帰や次の妊娠、病気など、計画的に母乳をやめなくてはならない場合もあります。ここでは、その方法について説明します。

1. 時期をみて計画的に卒乳したい方

卒乳の進め方

<時期>

- ①季節の変わり目や、梅雨時期・真夏などを避け、気候の良い時期。
- ②予防接種や家族の予定とも重ならない時。
- ③授乳回数が1～2回/日となり、授乳回数が減っている。
- ④離乳食がすすんで、1日3回食となっている。
- ⑤しっかりと歩き、外遊びができる。



<赤ちゃんの対応>

- ①授乳回数を減らした分は、水分をしっかりと与える。
- ②母親の方から、「おっぱいは？」などと誘わないようにする。
- ③子供はいつも授乳している場所を覚えるので、いつもの場所に座らないようにする。

④子供の好物と飲み物を父親に食べさせてもらうなどして、
周りの協力を得る。

⑤子供がおっぱいを欲しがる前に、栄養のあるおやつを与え
たり、本を読む、外に連れ出して遊ぶなど、気をそらす。

⑥2～3歳の子供には、もうすぐおっぱいとはなれることを
言い聞かせる。「おっぱいバイバイ」と言うと子供が余計におっぱいを吸ってくるか
もしれませんが、その時は十分に与える。

⑦授乳をやめた後でも、おっぱいをみると欲しがるので、お風呂は父親と一緒にいる。



うまくいけば、自然におっぱいを欲しがらなくなりますが、夜泣きや後追い、物への執着、噛みつきなど、いままで起こらなかった兆候が見られる場合は、卒乳が早すぎるというサインかもしれません。ゆっくりと、その子のペースで進めるようにしましょう。

<乳房の対応>

赤ちゃんが母乳を欲しがらなくなり、乳房が張り辛い時は軽くなる程度に搾乳をしましょう。「軽く搾る」のがコツです。だんだんと出なくなってきます。特別な処置はいりません。授乳を行わず、最後の授乳から72時間が経過すると、母乳を作っていた乳腺細胞の減少が進み、乳腺は妊娠前の状態に戻ります。トラブルがないときは、何もせず経過をみていきましょう。

2. 突然授乳をやめる場合

お母さんまたは赤ちゃんの事情により母乳をすぐにやめなくてはならない時があります。卒乳と同じ方法を用いて、短期間で直接授乳をやめていくことを目指します。



① 仕事に復帰する場合

- ・ 仕事に復帰したら、日中に搾乳ができない
- ・ 夜間の授乳は睡眠不足になりづらい
- ・ 保育園で搾乳をあげてもらえない

など、様々な理由があると思います。赤ちゃんは、保育園に通い、お母さんと離れることで、たくさん我慢しています。寝るときだけおっぱいを吸わせると、赤ちゃんも安心して寝つきがよくなります。1日数回吸わせるだけであれば、母乳の分泌量も徐々に減り、トラブルも減ります。

② 妊娠した場合

妊娠した場合、胎児への影響を心配したり、つわりがきつかったり、おっぱいに触れることが嫌になったりと心境の変化が起こることがあります。お母さんの気持ちの変化や母乳の出方が変わることで、赤ちゃんによっては、急に飲まなくなることもあります。また逆に、お母さんの意識がお腹の中の胎児に向いていることに気がつき、余計におっぱいを欲しがる子もいます。担当の医師と相談し、妊娠経過に異常がなければ、母子ともに体調の良い日を選んで、卒乳の計画をたてましょう。

③ 手術や入院が必要となった場合

入院中に直接母乳をあげることができない場合は、搾乳をすることで、退院後に母乳復帰できるかもしれません。母乳再開の希望がある方は、ご相談ください。

④ 薬の服用が必要となった場合

薬の服用が必要な場合で、授乳を中止するように言われた場合、当院には、「母乳と薬剤」という相談窓口があります。まだ授乳をやめたくないとお考えの場合は、ご相談ください。

授乳を中止する方法

<前日までの準備>

- ・授乳回数が多い場合は、授乳を中止する日までに、できるだけ直接授乳の回数を減らし
ていき、代わりに育児用ミルクなどを必要量補う。
- ・時期に応じて、離乳食を早めにすすめる。

<当日の対応>

- ・朝、赤ちゃんがしっかり目覚めてから、最後の授乳をする。
- ・おっぱいを欲しがっても、育児用ミルクや、離乳食が進んでいる場合は消化の良い食事、
おやつを与える。
- ・気を紛らわせるようにいっぱい遊ぶ。

直接授乳をやめてから、赤ちゃんが急に熱を出す、歩かなくなる、吐く、下痢をするな
どと体調が悪化し、水分を摂れない、離乳食を食べないなどとなった場合、無理は禁物で
す。母乳を飲ませましょう。母乳を飲ませられず、赤ちゃんの体調が悪い場合は、小児科
の先生に相談しましょう。

また、哺乳瓶で飲まない場合は、カップやスプーンで試してみましょう。

<乳房の対応>

授乳の回数が多かった方は、夕方には乳房が張ります。

①あまりためすぎないように、軽く搾る。

例えば、1日に6回授乳をしていた場合、搾る回数を半分の3回へ
減らし、2～3日で問題なければ、さらに半分に減らしていく。夜間
の搾乳は避けた方がよいでしょう。

②濡れタオルなどで軽く冷やす。

③入浴は控えてシャワー浴にし、運動など血液循環が良くなる動作は避ける。

④食事は高カロリーなものを控え、水分も摂りすぎないようにする。



<乳房トラブル>

乳房トラブル(硬結・発赤・発熱)があり、搾乳しても改善しない場合は、受診が必要な場合がありますので、女性外来へ電話相談をしましょう。

ご相談、乳房トラブルの際は、

昭和大学江東豊洲病院 女性外来

03-6204-6000(代表)



産後助産師外来：


毎週月曜・水曜日 13時、14時、15時から (祝日は休診)

第2・第4 土曜日 9時、10時から

料金：3000円

予約窓口：03-6204-6489 (10時～17時)

卒乳のスケジュール

	お母さん	子ども
卒乳1か月前 (/)	授乳回数を徐々に減らしていく。	授乳を減らした分は他で水分を与える
卒乳1週間前 (/)	授乳回数を1～2回ほどに減らすことができたなら、赤ちゃんがおっぱいから離れていくのを待つ。 おっぱいからなかなか離れない場合は、もうすぐおっぱいにバイバイすることを言い聞かせる。	いつもの授乳時間に、好物の飲み物や食べ物を与える 
卒乳当日 (/)	赤ちゃんが欲しがっている時は、朝起きて、最後のおっぱいであることを言い聞かせて授乳する。 乳房が張って、痛みがあれば搾乳、クーリングをする。高カロリーの食事、アルコールや運動を控える。	母乳を飲んでいた時と同じくらい水分を与え、時間毎に消化の良い食事やおやつを与える。 授乳していた時間には、好物を父親に与えてもらったり、気を紛らわすために、外に連れ出したりしてよく遊ぶ。
卒乳3日後 (/)	張りがなければ、搾乳は不要。搾乳は回数・量を減らしていく。乳房トラブルがなければ、自然と乳汁の分泌はとまる。 乳房トラブルがあり、搾乳で改善しない場合は、病院へ電話相談をする。	
卒乳1ヶ月	授乳回数が多かった方でも、乳房の状態が落ち着き、搾乳も必要なくなる。	