

## 妊娠中の乳房のお手入れ

### \* 乳房のお手入れ

赤ちゃんは柔らかい乳輪・乳頭が大好きです。そのため、赤ちゃんが吸いやすいおっぱいにしていきましょう。

#### 保湿について

妊娠 20 週頃から始めましょう。

乳輪や乳首を保湿することで肌が柔らかくなります

#### マッサージ方法

妊娠 37 週頃から始めましょう。

乳輪に指を当て、色々な方向から軽く圧迫します

1 日 1 回、左右 1 分ずつ程度、入浴中など

リラックスしている時がオススメです



※乳頭を刺激すると子宮収縮のホルモンであるオキシトシンが分泌されるため、分娩促進効果があります。

### \* 乳頭のケア（オイルパック）

妊娠中から母乳が分泌し始める人もいます。知らない間に乳汁が染み出て乳頭の表面に乳かすがたまったり、垢が付いていることがあります。

出産までにオイルパックをしてきれいにしておきましょう。

時期：妊娠 37 週以降

回数：1 週間に 1 回程度

準備物品：ベビーオイル・オリーブオイル・サラダオイルなど、コットン、ラップ

方法：入浴前にオイルをひたしたコットンを乳頭に当て、ラップをして 10 分程度おいてください。その後コットンを取り、シャワーで洗い流します。

