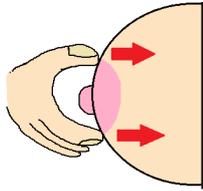
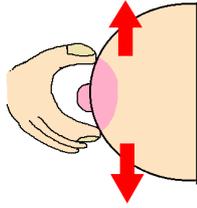


## おっぱいの自己マッサージ方法

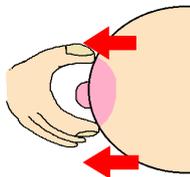
1.



乳輪の外側に親指と人差し指をおき、おっぱいにえくぼを作るようにまっすぐ押す



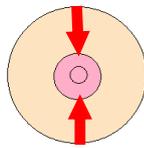
えくぼを作ったまま、指の間を広げる



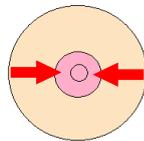
乳輪をつまんで、前方にひっぱり出す



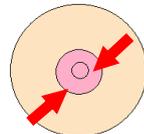
この動作を10回ずつ4方向で行います



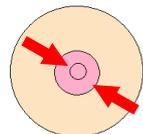
縦



横



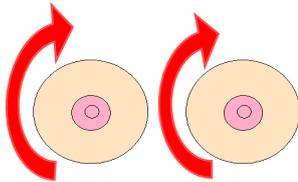
斜め



斜め

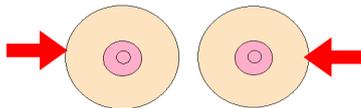
注) 親指と人差し指は、はじめに置いた場所からずらさないようにしましょう。ずらしたり、滑らすように動かすと、擦れてキズになることがあります。

2.



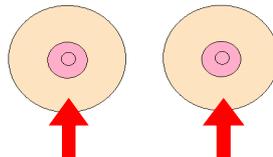
5本の指でおっぱい全体を掴んで、時計回りに大きくまわす。(3回)

3.



両方の掌をおっぱいのつけ根に当てて、胸の谷間をつくるようにおっぱい全体をめいっぱい中央によせて5秒間キープ。(3回)

4.



掌の小指側を使って、おっぱい全体を持ち上げる(3回)

マッサージをすることで、赤ちゃんが吸いやすい柔らかいおっぱいになり、また母乳の分泌が良くなります。  
授乳前に、1～4の自己マッサージをしてから授乳をするようにしましょう。