

おっぱいマッサージ

おっぱいマッサージ
をはじめましょう!!

妊娠中から乳房に
触れることに慣れ、
自分の乳房の状態を
知っておきましょう。
出産後も授乳のために
乳房と乳首の
マッサージを行って、
母乳の出がよくなるに
ついでそれぞれの
マッサージ時間を
短くしていきましょう。



TANABE CLINIC

妊娠中のおっぱいケアのポイント

- ①乳頭と乳輪部をやわらかくして、伸びを良くして赤ちゃんの吸いやすい状態にする。
- ②赤ちゃんの強い吸引力に耐えられるようにしておく。

チェック あなたの乳頭のタイプは？

妊娠中に乳頭の大きさや形を確認し、それに合ったケアをしていきましょう。状態を知ったうえで、ケアをしておくことで産後の授乳もスムーズになります。

A

- 乳頭が右図より大きめさん

B

- 乳頭が右図より小さめさん

C

- だいたい右図と同じ普通さん

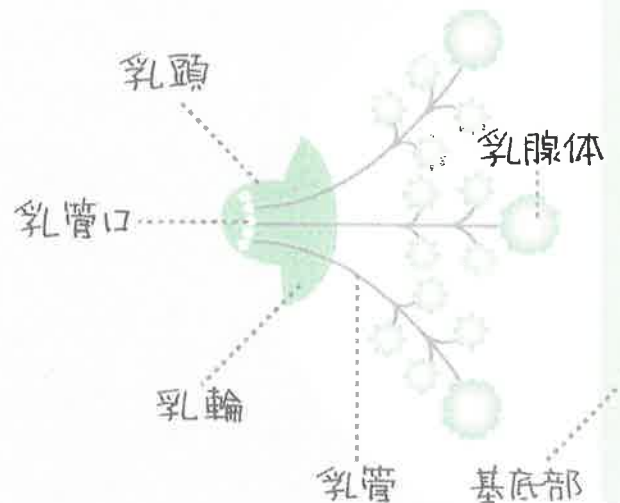
D

- 乳頭が乳房に入り込んでいる陥没さん

E

- 乳頭の突出がほぼ平らな扁平さん

おっぱいの名称



乳首にトラブルがあったり、乳房に強い痛み等を感じた場合は中止し、医師または、ナースにお申し出ください。また、流産の恐れのある方は、事前に医師、ナースにご相談ください。

赤ちゃんが吸いやすい乳首をつくろう

A 馬油塗布

1日4～5回うすく塗る

朝・昼・夕・入浴前（入浴20分前に塗り
そのまま洗い流す）・就寝前

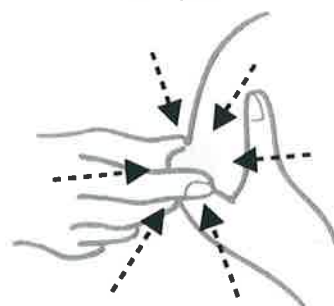
B 乳輪部のマッサージ

- ① 圧迫する。
- ② 左右にひねる。
- ③ 前後にもみずらす。

妊娠すると皮膚も敏感になります。痛みを感じない程度の強さでマッサージを行いましょよう。

※お腹が張る時は中止しましょう。
37週（10ヶ月）以降はぐいぐいと
つまみだしをしっかりとしましょう。

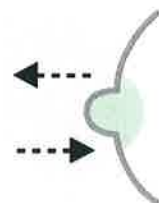
圧迫：



横マッサージ：



縦マッサージ：



肩や背中凝りをとる操体法で 母乳の出のよい体づくりへ

母乳を作る工場がある乳房のふもとと、肩や背中など上半身全体をほぐしておくのも大切

A

ひじや手首の動きを改善する体操

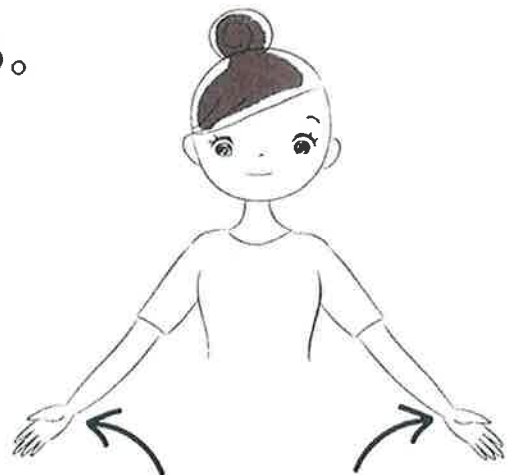
かいぐり体操

ひじから手首、肩甲骨と鎖骨の動きも改善するため、母乳が出にくい時も効果的。

- ①両手を軽く握ってひじを曲げ、内側、外側に回してみ、まず楽な方向に10～20回、次に反対回しを5回おこなう。



- ②両手のひらをパツと上に向ける。



- ③①～②を1セットとし、3セットおこなう。

B

授乳前後の上半身の凝りを解消

横 8 の字体操

①おへその前で 8 の字を描き 腕をほぐす

姿勢を正して椅子に座る。手を組んで、右手の甲が上、左手の甲が上、となるように順に手首を返しながら、小さな 8 の字を 5 回描く。今度は左手の甲を上にしたところから出発し、同様に行う。



②顔の前で 8 の字を描き ひじと腕をほぐす

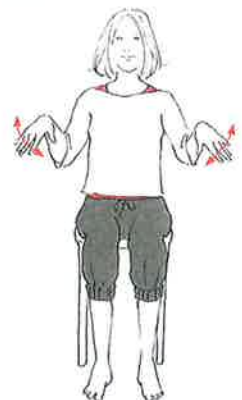
ひじを伸ばして顔の前で大きく横に 8 の字を描く。右手の甲が上、左手の甲が下の状態から始め、1、2、3、4 と動かして、5 カウント目になつたほうのひじをぐっと後ろに引く。続いて、左手の甲を上にした状態から同様に行う。



③大きく 8 の字を描き、背中と肩をほぐす

④両手をぱっぱと振る

①→②→③→②→①と行ったら、最後に手洗いの水を振り飛ばすように、手首を横にぱっぱと 10 回振って終了する。





凝り固まった背中をほぐす

使うもの = 1個玉タオルロング
または2個玉タオルロング



<背中に当てて小刻みに動かす>

①タオル玉をたすき掛けにする

タオル玉をたすき掛けにし、タオル玉を背中に押し当てて動かす。背中の中の表面の皮膚をわずかに動かすような意識で10~20回動かしたら脱力し、上半身に血液が巡るのを味わう。



②タオル玉を水平に当てる

タオル玉を水平に当て、左右に小さく動かす。肩や肩甲骨、腰など気持ちが良い場所にタオル玉を移動させ、途中で脱力しながら上半身全体が楽になるまで続ける。



タオル玉を当てると
気持ちのよい場所

