

おっぱいだより

9号

今年は記録的な猛暑で、熱中症になる方も例年以上に多く、油断が出来ない夏になっています。クーラーを効果的に使用して夏を乗り切りましょう。

さて、今月は暑い時期に良くあるおっぱいのトラブルと「すくすくサークル」の様子についてお話したいと思います。

乳腺炎

おっぱいトラブルの代表です。

おっぱいの先にできた傷から菌が入って炎症を起こすこともあれば、おっぱいが詰まったり、飲ませない時間が長かったりしておっぱいが貯まっていることによって炎症を起こすこともあります。

でも、同じような条件でも乳腺炎になる人とならない人がいます。要因としては

- ・おっぱいが出る腺が細い
- ・乳腺炎になったことがある
- ・疲労がたまっている

などなど…

この夏の暑さは体力を奪っていきます。また、細菌の繁殖も盛んになります。そんなことから夏は乳腺炎が多い季節と言われています。

<症状>

- ・乳房の発赤
- ・乳房のしこり
- ・38℃以上の発熱
- ・乳房の痛み

もしも
なって
しまった
ら…?

- ①授乳(搾乳)は続ける
- ②赤いところを冷やす
- ③体をゆっくり休める
- ④甘いもの、脂っこいものは控える(和食中心)
- ⑤改善が無ければ早めの受診

☆しっかりと母乳を出すことが大切です。炎症が起きていても赤ちゃんに飲んでもらって大丈夫
☆保冷材等をタオルでくるんで赤いところを冷やしましょう
☆発熱があれば受診した方が良いでしょう

すくすくサークルの様子

さて、先月は第2回目のすくすくサークルが開催されました。この時は、手遊び歌やベビーマッサージを行い、赤ちゃん達もご機嫌!!

もしも興味がありましたら、育児をされている職員の皆さまも、赤ちゃんと一緒に参加されてみてはいかがでしょうか?

参加ご希望の方は、産科病棟に問い合わせるか、産科外来にある参加希望用紙に記入されて申し込まれてください。



母乳育児成功のための10カ条 第8条

赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるときの授乳を勧めましょう。