

おっぱいだより

51号

新潟市民病院母乳育児推進委員会 平成30年7月

梅雨も明けて暑くなってきましたね。

皆さん「乳腺炎」って聞いたことはありますか？ 乳腺炎というのは、乳汁が乳房のある部分にとどまり、乳房組織の炎症を起こすことです。せっかくの楽しい母乳育児も、乳腺炎になってしまうと母乳育児が辛い思い出になってしまうかもしれません・・・。

今回は、乳腺炎の原因や、予防法についてお話していきたいと思います。



乳腺炎になるとどうなるの？



乳腺炎になると、乳腺炎を起こした部分が硬くなって赤くなったり、痛くなったりします。また、熱が出て、悪寒がすることがあります。他には、倦怠感、嘔気、頭痛、ふしびしの痛みを感じることがあります。非感染性でも感染性でも乳腺炎の症状は同じです。



主な原因としては以下の事があげられます。

- 授乳の回数が少ない。
→例えば赤ちゃんがあまり起きなかったり、お母さんが忙しかったり、赤ちゃんの空腹のサインが見過ごされてしまったりすると授乳の回数が少なくなってしまうです。
- 乳房の特定の部分の乳汁が十分に外に出されない。
- 乳房の特定の部分に圧がかかる。
→服がきつかったり、乳房を下にして寝たり、母親の指で圧を加えられたり、乳房に外傷が加わったりすることが例として挙げられます。

⇒母乳が乳房にたまったまま長時間放置したり、長時間圧がかかった状態であると、その部分の乳房組織が炎症を起こしてしまいます。そのために、上記の原因が起こらないよう予防していくことが大切になります。



どうやって予防するの？

予防のポイントは、「**時間制限のない授乳**」「**適切な授乳姿勢**」「**痛みのない授乳**」です。
また、抗炎症薬の内服は症状を抑える効果がみられると報告されています。

時間制限のない授乳

→赤ちゃんが欲しいときに欲しいだけ授乳しましょう。

適切な授乳姿勢

→授乳する時の姿勢が整っていないと、赤ちゃんは十分に母乳を飲みとることができません。



図1 適切な授乳の姿勢

赤ちゃんの体勢

- 頭と体がまっすぐになっている
- お母さんの体に引き寄せられている
- 体の全体が支えられている

お母さんの体勢

- リラックスしている

痛みのない授乳

→痛みがあるということは、赤ちゃんのおっぱいの咥え方が浅い可能性があります。乳首だけを吸っているというような浅い飲み方では、赤ちゃんは十分に母乳を飲みとることができません。



図2 効果的な吸着

適切な吸着のサイン

- 赤ちゃんの口が大きく開いており、えくぼができていない
- 唇が外側に開いている
- 赤ちゃんの下あごが乳房にふれている
- 乳輪は、口の下部より上部にたくさん見えている

よく産後のお母さんから授乳中の食べ物についての質問がありますが、乳腺炎になったからといって**水分や食事の制限は必要ありません**。水分・食事制限によって、乳汁分泌量が減ることはなく、また乳房緊満がおさまる根拠もありません。バランスの良い食事と自身の身体の欲求に合わせた水分補給が基本となります。

上記の予防方法をしていても、乳腺炎になってしまう場合もあります。状態によっては、乳房マッサージや、薬の処方が必要となることがありますので、乳腺炎かな？と思ったら、産院へ連絡して相談しましょう。当院の助産師による「授乳外来」では、乳腺炎をはじめとした乳房トラブルへの対応ができますので、いつでもご相談ください。

次回もお楽しみに！

