



母乳通信は、しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。

母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。

〈乳管閉塞（つまり）と乳腺炎〉

乳管閉塞は、乳栓で乳管が閉塞され、母乳が詰まり、しこりができることをいいます。乳腺炎は乳汁のうっ滞（しこり）と感染が原因でおこり、発熱や痛みがでます。どちらも授乳中のどの時期でも起こる可能性があります。

乳管閉塞の状態であるおっぱいのしこりや痛みなどに気づいたら、早めに対処することで改善できることが多いといわれています。

〈しこりに気づいたおかあさんができること〉

1. 適切な抱き方・含ませ方になっているかを再確認する。
2. しこりのある側の乳房から授乳してみる
3. 授乳中にしこりの部分を軽く圧迫してみる（揉みほぐさない）
4. 乳房のすべての部分から母乳を吸ってもらえるように、いろいろな抱き方で授乳してみる
5. 衣服、特にブラジャーがきつすぎないか確認する

抱き方や含ませ方など工夫をしても、しこりが消えなかったり、発赤、熱感、腫れ、発熱などが見られたら、乳腺炎の可能性あります。

〈乳腺炎になったら〉

- * 医師に診察してもらい、抗菌薬などを服用しましょう
- * 乳腺炎になっても授乳を止める必要はありません。また、内服中も授乳は続けられます
- * できるだけ赤ちゃんに吸ってもらうことが一番の治療ですが、飲んでくれないときは、搾乳をしましょう

対処の方法が分からないときは、助産師にご相談ください。

