

# 母乳通信 第14号

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。



おっぱいトラブルでよく見られる「白斑」についてお伝えします。



## <白斑ってなに？>

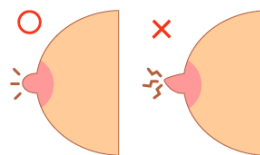
白斑は、乳頭の先端にできる白い斑点で、上皮の過形成または脂肪物質が部分的に蓄積したものと考えられています。手足にできるマメやタコと同じようなものと考えてもらうとわかりやすいと思います。

白斑ができると授乳時にチクチクと痛みを伴うことが多く、母乳の出口がふさがれ、詰まってしまうことがあります。



## <どうしてできるの？>

つぶし飲みや浅飲みになっている場合にできることが多いです。予防するためには、おっぱいを深く適切に吸ってもらうことが大切です。



## <白斑ができてしまったら・・・>

- \*痛みがなければ様子を見ましょう。
- \*乳口が詰まり、「痛みがある・しこりができてしまった」という場合は、乳頭に温湿布やオリーブオイル湿布を行って皮膚を柔らかくし、詰まっているところを手で搾乳しましょう。
- \*抱き方を変え、いろいろな方向から赤ちゃんに飲んでもらいましょう。授乳をすることでよくなる場合があります。
- \*授乳や搾乳をしてもよくなる時は医療機関や助産所にご相談ください。

