

# 母乳通信 第15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。

## 【乳頭亀裂】

乳頭の先端や根元に裂けたような傷ができることを**乳頭亀裂**といいます。産後、授乳を始めて間もない頃や歯が生える頃に多く見られ、授乳時に痛みを伴い、出血することもあります。

### <乳頭亀裂の原因は？>

乳頭亀裂の原因の多くは、授乳姿勢とおっぱいの含ませ方です。おっぱいの含ませ方が浅くなると、乳頭の一部に負担がかかり亀裂が生じてしまいます。乳頭が硬い時やむくんでいる時は傷ができやすくなります。また、授乳後、乳頭を引っ張るように無理に赤ちゃんの口を外したり、歯が生える頃になって乳首を噛まれることでできることもあります。

### <乳頭亀裂を予防するには？>

- ① 赤ちゃんにおっぱいを深く適切に含ませましょう。
- ② 乳輪部が硬いとき、むくんでいるときは、乳頭乳輪部のマッサージをしましょう。
- ③ 赤ちゃんの口をおっぱいから離すときは、乳首を引っ張られないよう赤ちゃんの口角に指を入れ、隙間をつくってから離すようにしましょう。
- ④ 清浄綿は使わないようにしましょう。

(保護の役目をしている皮脂を拭き取り、乾燥を促進してしまいます。)

### <乳頭亀裂ができてしまった時はどうしたらいい？>

**\*授乳方法**・・・傷がひどく、痛みが強い場合は、直接授乳はお休みして搾乳を行うのもひとつの方法です。授乳を続ける場合には、傷が赤ちゃんの口角にくるように抱き方や含ませ方を変えてみましょう。痛みが少なく、傷の悪化を防ぐことができます。

**\*傷の手当て**・・・保湿剤を患部に塗り、小さく切ったラップを当てておきます。下着や母乳パッドに直接傷が触れず、乾燥を防ぐこともできるので傷の悪化を防ぎます。

#### <保湿剤について>

- 赤ちゃんの口に入っても安全で低刺激なものを選びましょう。(ワセリン、馬油、ラノリン油など)
- 母乳には保護・殺菌作用があるので、授乳後に母乳を塗る方法もあります。

しんしろ助産所