

おっぱいのケア

おっぱいって何から作られるの？



母乳は“血液”を材料に、“乳腺組織”で作られています。

おっぱいをたくさん作るためには、**成熟した乳腺組織**を育て、おっぱいへの**血液循環を良くする**ことがポイントとなるのです！

妊娠中のおっぱいのケアと工夫♪



乳輪部を親指と人差し指でつまんだ時に、人差し指の第一関節までつまむことはできますか？

実は赤ちゃんはがおっぱいを吸うにはこれだけの長さが必要になってきます。

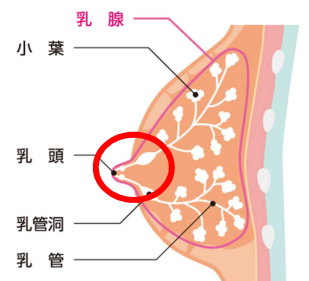
おっぱいの**柔らかさ**はとても重要なポイントになってきます！

では、妊娠中から柔らかなおっぱいを作るためのマッサージをご紹介します！

- ①爪はおっぱいを傷つけないように短く切りそろえてください。
- ②片手でおっぱいをしっかり支えます！
- ③○の部分をもう片方の親指・人差し指・中指でつぶすように圧迫します！
少しずつ指をずらして1周するのがポイントです♪

1回の圧迫は5-10秒を目安に、まずは1周を1回から始めてみてください！

マッサージにより乳頭への循環が良くなり、だんだん組織が柔らかくなってきます🌸



ポイント

“痛いことはしないこと”、“強くお腹が張ってきたり、医師から安静の指示が出ている時は絶対にしないこと”、“本格的に始めるのは妊娠36週にはいつてから”の3つを必ず守ってください！

また、**妊娠中は乳腺などの発育によりサイズがアップしてきます**。締め付けすぎると乳腺の発育に影響が出てきてしまいます。乳腺の発育のためのポイントを最後にご紹介したいと思います！

ポイント

- ◇妊娠中はワンサイズ上のブラジャーや、ノンワイヤーのブラジャーを選ぶ！
- ◆深呼吸でリラックスしながら、基底部と言われるおっぱいの底の筋肉を動かす！
- ◇夜はノーブラで過ごして、乳頭へ刺激を与えてみる！

