



よいお年をお迎えください

今年も残すところあとわずかになりましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。新しい年を迎えることに少しわくわくする一方で、育児や家事に追われて心と身体に余裕もない方もいらっしゃると思います。クリスマスや年末の大掃除・年賀状・新年の準備などどれから手をつけたら良いか分からなくなりますよね。そんなときは一旦手を止め、ゆっくり深呼吸し、少しだけ肩の力を抜いてみませんか。そして、これだけは譲れない！ということからやり始めてみると案外気持ちもスッキリします。

大掃除なんてそこまで気負わず、いつものお掃除にほんの少しだけプラスするだけで（お掃除クロスなどで拭き掃除するだけでも）もう立派な大掃除です。多少部屋が散らかっていても、年は明けますし年が明けても時間はあります。焦らずご自身のペースでいきましょう。

妊娠中の方へ～お食事の楽しみ方～



年未年始、なんといっても楽しみなのはたくさんのご馳走ですよ。妊娠中、体重のコントロールも大変ですが、せっかくのご馳走を前に我慢しすぎるのも身体に良いとは思えません。もちろん食べすぎは禁物ですが、いつもの頑張りのご褒美として、美味しいものを適度に楽しんでみても良いのではないのでしょうか。

妊娠中は生ものや飲酒の摂取は避けましょう。産後の楽しみとしてとっておき、それ以外のものを楽しんで下さいね。ご馳走を食べた後はストレッチをしたり、天気が良ければお散歩したりするなど無理のない範囲で身体を動かしてみしましょう。合併症や持病があって食事制限をされている方はかかりつけの医師と相談してください。

授乳中の方へ

授乳中の方でも、授乳の直後であれば（次の授乳まで3～4時間ほど間隔があけられる方）コップ1杯のビールやグラスワイン1杯程度であれば母乳に影響はありません。飲みすぎない程度に少し息抜きするのも良いかもしれませんね。くれぐれも飲みすぎは禁物ですが、いつも我慢している分、雰囲気だけでも楽しめると思います。どうしても飲みすぎてしまいそうな方にはノンアルコール飲料やお酢ドリンクがおすすめです。





母乳の出をよくするためにお餅を薦められることがあるかもしれませんが、お餅と母乳の出やすさはあまり関係がありません。人によってはお餅を食べすぎると母乳が詰まりやすくなる方もいますので、身体と相談しながら注意して食べてください。揚げ物や乳製品の食べ過ぎも母乳の詰まりの原因となります。しっかり水分を摂り、ご馳走を楽しんだあとはいつも以上に念入りに授乳したり、詰まりかけているところがないかセルフチェックしたりしましょう。

おっぱいのセルフチェック方法

- 赤くなっているところや乳房の腫れているところはないですか（お風呂の鏡でチェック）
- 授乳後に乳房の一部がゴリゴリ硬いところや触って痛いところはないですか
- 乳首を指でつぶしてみても痛いところや先が白くなっているところはないですか

おっぱいのケア方法

☑がつく場合は・・・

- ・授乳前に乳首を指でマッサージし、詰まりや乳管を指でしごいて深くくわえさせます。
 - ・痛い部分や硬い部分の方向に赤ちゃんの上あごか下あごが来るように、横抱きやたて抱き、フットボール抱き（脇に抱える）を試してみましょう。そのとき、飲んで欲しいところを少しだけ外側から押すと詰まりが取れやすいです。
 - ・痛いところ（乳房）はなるべく触りません。触ると刺激になって余計痛くなるので、触るのは乳首や乳輪だけにしましょう。
 - ・優しく冷やしてみましょう。（濡らしたハンカチやガーゼで巻いた保冷剤など）
 - ・どうしても痛ければほんの少し手や搾乳器で絞ってみます。
- ※絞りすぎは悪化するのでNGです。少し楽になる程度でやめておきましょう。**
- ・上記方法で少しずつでも良くなれば授乳を続けながら様子を見ましょう。高熱が出たり、悪化する場合は分娩した病院に連絡して受診するようにしましょう。
 - ・乳首が痛い場合には授乳後に馬油や乳頭保護専用のクリームを塗って保湿しましょう。

妊娠中や授乳中の食事、おっぱいのケア方法についてもっと詳しく知りたい方は来所か電話での相談をお待ちしております。（12/29～1/3はお休みです）2022年1月21日の「出張！だっこだっこ（URACCO）」はおしゃべり会も同時開催です。妊娠中の方、子育て中の方のご参加をお待ちしています♪



助産師 池田

☆☆お問い合わせ先☆☆
松浦市子育て・こども課
だっこだっこ
（子育て世代包括支援センター）
TEL:0956-72-1111（内線：197）

