

# 母乳育児のトラブル

## Breastfeeding Problems

Breastfeeding problems are common, but they last a short time. These tips may help. If you find that the problems persist, call your doctor, nurse or lactation specialist.

### Engorgement

Engorgement is when the breasts become full, firm, tender and sometimes painful as your breast starts to produce milk. This often occurs 3 to 5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24 to 48 hours. Signs include:

- Larger, heavier and tender breasts
- Breasts that are hard, painful and warm to the touch
- Swelling of the breasts
- Firm nipples and areola

### Ways to Prevent Engorgement

- Feed your baby at least 8 to 12 times each day. Watch and listen for drinking and swallowing.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.

母乳育児のトラブルはよくありますが、短期間で解消します。以下のヒントが役立つことがあります。問題が解決しないときは、医師、看護師または母乳育児の専門家にご連絡ください。

### 乳房の張りすぎ

母乳が作られると、母乳が溜まって乳房が固くなり、押すと痛みを感じることがあります。これは乳房が張りすぎている状態で、通常、出産後3～5日間に起こります。

乳房が張る兆候は24～48時間続きます。以下のような兆候があります。

- 乳房が大きく重くなり、圧痛がある
- 乳房が固く、痛みがあり、さわると熱い
- 乳房が腫れる
- 乳頭と乳輪が固くなる

### 乳房の張りすぎを予防する方法

- 1日あたり8～12回授乳しましょう。赤ちゃんがおっぱいを飲んで、飲み込んでいるときの様子と音に注意します。
- 乳房が重いときは1日24時間サポートブラを着用します。アンダーワイヤーが入っていないスポーツブラを選びます。ブラジャーをつけない方が楽な場合もあります。

- If your breasts become engorged:
  - ▶ Place a clean, warm, damp cloth over each breast for 3 to 5 minutes before nursing or get into a warm shower and let warm water flow over your shoulders. Heating the breasts will help your milk flow easily to your baby. After heating the breasts, massage them in a circular motion towards the areola and the nipple. Massaging will move the milk down. Massage under the arms and the collarbone area if this area is firm and uncomfortable.
  - ▶ Soften the breast using hand expression or a breast pump. Express enough breast milk to soften the areola so that baby can easily attach.
  - ▶ Breastfeed right away. Gently massage your breasts while nursing.
  - ▶ If the breasts are still painful, full and swollen after a breastfeeding, or refill within a half hour after feeding, you may pump to soften the breasts. Only pump if your breasts are overly full and don't pump until they are empty.
  - ▶ Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing
- 乳房が張っているときは、以下のように対処します。
  - ▶ お湯で濡らした清潔な布を授乳前に乳房に3～5分間置いておくか、温かいシャワーを浴び。乳房を温めることで、母乳が赤ちゃんの口まで流れやすくなります。乳房を温めたら、乳輪と乳頭に向かって円を描くようにマッサージします。マッサージによって母乳を出やすくします。腕の付け根や鎖骨のあたりが固くなっていたり、不快感があるときは、そこをマッサージします。
  - ▶ 搾乳機や手で搾乳し、乳房を柔らかくします。十分に母乳を搾り出すと乳輪が柔らかくなり、赤ちゃんが吸い付きやすくなります。
  - ▶ すぐに授乳を開始してください。授乳中もやさしく乳房をマッサージします。
  - ▶ 授乳後も乳房の痛みが続き、母乳がたまって腫れがある場合、または授乳後30分で母乳がたまる場合は、搾乳して乳房を柔らかくします。搾乳は母乳が溜まりすぎた場合のみで、出なくなるまで絞らないでください。
  - ▶ 授乳後20分間、乳房に冷湿布を当てます

## Nipple Soreness

Nipple soreness often occurs when the baby is not attached well to the breast or positioned correctly. Make sure your baby's jaws are deeply over your areola and about ½ inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

## 乳頭の痛み

乳頭の痛みは、赤ちゃんがしっかり乳房に吸い付けていない場合や、姿勢が適切でない場合によく起こります。赤ちゃんのあごがしっかりと乳輪にかぶさり、乳頭の根元から1 cm (1/2 インチ) 下あたりにきていることを確認してください。赤ちゃんが離れた後の乳頭は丸く、ぴんと立った状態になります。

## Ways to Prevent Nipple Soreness

- If you feel pinching, rubbing or biting pain during the feeding, check the baby's position and attachment.
- Air-dry your nipples by leaving your bra flaps down for a couple of minutes after a feeding.
- Express a small amount of colostrum or milk and spread it around the nipple and areola after air-drying.
- Avoid the use of soap, alcohol and extra water on the breast. Clean your breasts by allowing water to flow over them when showering.

## If You Have Nipple Soreness:

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Using an artificial nipple shield over the breast for feeding may help with soreness, but can damage your nipple and get in the way of milk flow. Only use them with the help of a lactation specialist.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas. Do not use lanolin and gel pads together.
- Begin feeding on the least sore nipple. Be sure to break suction carefully by sliding your finger inside your baby's mouth.
- If it remains painful when your baby first latches on, remove your baby and try again.
- A fast deep latch will put your baby's jaws behind the nipple and tender areas.

If latching on still painful, talk to a lactation specialist.

## 乳頭の痛みを予防する方法

- 授乳中に圧迫するような痛み、こすれるような痛み、ヒリヒリするような痛みを感じたときは、赤ちゃんの位置と吸い付き方をチェックしてください。
- 授乳後 2~3 分はブラジャーを外したままにして乳頭を自然乾燥させます。
- 自然乾燥させた後、母乳を少量搾り出して、乳頭と乳輪のまわりに塗ります。
- 乳房に石けんやアルコールを使用したり、必要以上に水をかけないようにしましょう。シャワーの時に乳房にお湯を流して清潔に保ちます。

## 乳頭が痛む場合

- 普段よりも短い間隔で頻回に授乳します。
- 赤ちゃんが空腹になりすぎないようにします。
- 授乳時に乳頭保護器を使用することで乳頭の痛みを緩和できる場合がありますが、乳頭を傷つけ、母乳の出に影響することがあります。必ず授乳スペシャリストのサポートの下で使用してください。
- ひび割れや傷には精製ラノリン製品またはジェルパッドを使用してください。ただし、ラノリン製品とジェルパッドを同時に使用しないでください。
- 授乳の際は痛みが少ない方を先に飲ませましょう。赤ちゃんの口の中に指を入れると、吸うのを止めさせることができます。
- 赤ちゃんが最初に吸い付いたときに痛みがある場合は、赤ちゃんを離してから、もう一度吸い付かせます。
- 素早く深く吸い付かせて、赤ちゃんのあごが乳頭と圧痛のある部分の下に来るようにします。

それでも吸い付かせると痛みを伴う場合、授乳スペシャリストに相談してください。

## Plugged Duct

A plugged duct is a tender or painful lump in the breast. If left untreated, it may lead to an infection. Plugs often occur from changes in the baby's feeding pattern or pressure on the breast. Check your breast for pressure points that occur from a bra that is too tight or from bunched clothing on the breast.

### If You Have a Plugged Duct:

- Apply moist heat to the breast 15 to 20 minutes before each feeding.
- Massage the breast from the area behind the discomfort toward the nipple.
- Change positions lining-up the baby's chin and jaw toward the plug.
- Let the baby nurse first on the affected breast. The stronger suck will help relieve the plug.

## Breast Infection

A breast infection occurs from a blocked duct or from bacteria that has entered the breast, often through a cracked nipple. Even though the breast tissue is inflamed, the baby will not become ill from feeding on the infected breast.

Signs of breast infection may include:

- A headache, aching joints, fever or chills
- A hard, red and painful breast
- A fussy or unwilling to nurse baby when using the infected breast

## 乳管の詰まり

乳管が詰まると、乳房に圧痛を感じたり、痛みがあるしこりができたりします。そのまま放置しておくと、乳腺炎になる可能性があります。多くの場合、詰まりは赤ちゃんの授乳パターンの変化や乳房の圧迫によって発生します。きつすぎるブラジャーや胸の部分を押さえつける服などで乳房が圧迫されていないかチェックしてください。

### 乳管が詰まった場合

- 授乳前に 15～20 分間、蒸しタオルを胸にあてます。
- 不快感のあるあたりから乳頭に向けて乳房をマッサージします。
- 赤ちゃんのあごが詰まりのある部分に向くように、赤ちゃんの位置を動かします。
- 詰まっている方の乳房から授乳を始めます。吸う力が強いほど、詰まりは解消されやすくなります。

## 乳腺炎

乳腺炎は乳腺の詰まりや、多くの場合、傷のある乳頭から乳房に入った細菌が原因で起こります。乳房の細胞が炎症を起こしても、感染した乳房からの授乳によって赤ちゃんが病気になることはありません。

乳腺炎の兆候は以下のとおりです。

- 頭痛、関節痛、発熱、悪寒
- 乳房が固くなって痛み、赤みを帯びる
- 感染した乳房から授乳しようとする、赤ちゃんが機嫌が悪くなったり飲むのを拒否したりする

## Call your doctor right away if you think you may have a breast infection.

- Your doctor may order medicine to treat the infection. Take the medicine for the full time ordered. Do not stop taking your medicine, even if you feel better, without first talking to your doctor.
- Continue to breastfeed your baby often to drain the infected breast. If your breast is too painful to breastfeed, you may need to use a breast pump until you are able to breastfeed your baby again.
- Rest often and drink a lot of fluids.

**Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.**

## 乳腺炎が疑われる場合は直ちに医師に相談してください。

- 乳腺炎の治療薬が処方される場合があります。薬は指示通りにすべて服用してください。治ったように感じて、医師への相談なく薬の服用をやめないでください。
- 感染した乳房から母乳を出しきるため、頻回の授乳を続けてください。痛みが激しく授乳できないときは、授乳を再開できるようになるまで搾乳器を使用する必要があります。
- こまめに休息をとり、水分をしっかり補給してください。

**質問や不明な事項については医師や看護師、または授乳スペシャリストにご相談ください。**