

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 3-5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24-48 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.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a sport or comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.
- If your breasts become engorged:

母乳育児のトラブル

母乳育児のトラブルはよくありますが、短い期間で解消します。以下のヒントが役に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

母乳の生産が開始されると、おっぱいがいっぱいに溜まって固くなり、押すと痛みを感じる場合があります。これはおっぱいが張りすぎている状態です。痛みが続く場合もあります。多くの場合、これは出産後3～5日間に起こります。

おっぱいが張る兆候は24～48時間続きます。以下のような兆候があります。

- 胸が大きく重くなり、押すと痛む
- 胸が固く、痛みがあり、さわると普段より熱い
- 胸が腫れる
- 乳頭と乳輪が固くなる

おっぱいの張りすぎを予防する方法

- 赤ちゃんに毎日8～12回授乳しましょう。
- 胸が重いときは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か、楽な形のブラを選びます。ブラジャーなしの方が楽な母親もいます。
- おっぱいが張っているときは、以下のように対処します。

- Place a clean, hot, damp cloth over each breast for 3-5 minutes before nursing or get into a warm shower and let very 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.
- Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing.

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 1/2 inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

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.

- お湯で濡らした清潔な布を授乳前にそれぞれの乳房に3～5分間置いておくか、温かいシャワーを浴びて肩から高めの温度のお湯をかけます。胸を温めることで、母乳が赤ちゃんの口まで流れやすくなります。胸を温めたら、円を描くようにして乳輪と乳頭のまわりをマッサージします。マッサージによって母乳が流れます。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。
- 搾乳機または手による搾乳でおっぱいを柔らかくします。十分に母乳を搾り出すと乳頭が柔らかくなり、赤ちゃんが飲みやすくなります。
- すぐに授乳を開始してください。授乳中もやさしくおっぱいをマッサージします。
- 授乳後もおっぱいの痛みが消えず、いっぱいになっていて腫れがある場合、または授乳後30分でいっぱいになる場合は、搾乳しておっぱいを柔らかくします。
- 授乳後20分間には乳房冷湿布を当てます。

乳頭の痛み

乳頭の痛みは、赤ちゃんがしっかりおっぱい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1cm(1/2インチ)手前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。

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に乾燥させます。
- 少量の母乳を搾り出して、乳頭と乳輪のまわりに塗り、自然に乾燥させます。
- 石けん、アルコールまたは水をおっぱいに付けることはやめましょう。おっぱいを清潔に保つには、シャワーの時にかかる水で十分です。

If You Have Nipple Soreness:

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Do not use an artificial nipple shield over the breast for feeding. They can cause damage to your nipple and interfere with milk flow.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas.
- 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.

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 15-20 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.

乳頭が痛む場合

- 普段よりも短い間隔で頻回に授乳をします。
- 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しないでください。これらは乳頭にダメージを与え、母乳の出に影響することがあります。
- ひび割れや傷は精製ラノリン製品またはジェルパッドで治療しましょう。
- 授乳の際は痛みが少ない方を先に飲ませましょう。赤ちゃんの口の中で指を滑らせると、吸う力を弱めることができます。
- 赤ちゃんが最初に吸い付いたときに痛みがあるときは、赤ちゃんを話してから再度飲ませます。
- テンポが速く深い飲み方により、乳頭と圧痛のある部分の背後に赤ちゃんのあごがきます。

乳管の詰まり

乳管が詰まると、おっぱいに圧痛を感じたり、痛みの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おっぱいへの圧力が変化することによって発生します。きつすぎるブラジャーや胸の部分がしまった服などでおっぱい圧迫し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 分間温かい水蒸気を胸にあてます。
- 不快感のあるあたり乳頭付近にかけておっぱいをマッサージします。
- 赤ちゃんのほっぺたとあごが詰まっているあたりに平行になるように、赤ちゃんの姿勢を調整します。
- 詰まっている方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。

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

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 your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

乳腺炎

乳腺炎は乳腺の詰まりやおっぱい(多くの場合は傷のある乳頭)から入った細菌が原因で起こります。おっぱいの細胞が炎症を起こした状態になっても、感染したおっぱいから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
- おっぱいが固くなって痛み、赤みを帯びる
- 感染したおっぱいから授乳しようとする、気が散ったり授乳する気になれなくなる

乳腺炎に感染したと思われる場合は直ちに医師に連絡してください。

- 感染症を治療する薬を処方する場合があります。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。
- 感染したおっぱいから母乳を出してしまうため、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、貴方の医師または看護師にご相談ください。