

妊娠中からできるおっぱいケア

赤ちゃんが乳輪までしっかりくわえて吸うことで母乳は出ます。

赤ちゃんが飲みやすいおっぱい＝乳輪がやわらかい

キズができにくいおっぱい＝乳輪が保湿されてやわらかい

妊娠中からできるおっぱいケアで、赤ちゃんのための準備をしませんか。

保湿

オイルピチュ（アーユルヴェーダ）がおすすめ。

オイルは老廃物を排泄、体の巡りをよくする効果があるものを使いましょう。



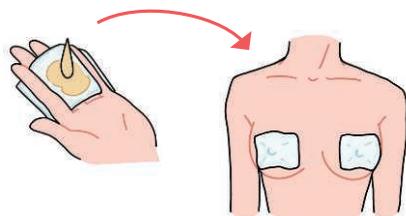
植物由来オイル

- ・バージンオリーブオイル
- ・グレープシードオイルなど



100%動物由来オイル

- ・ラノリン
- ・馬油 など



オイルピチュのやり方

コットンにオイルを浸して、乳輪を含め全体的にパック。10～15分おいて、シャワーで洗い流す

マッサージ

ピチュの後がおすすめ！毎日少しずつ取り組んで「耳たぶの柔らかさ」を目指しましょう。

※乳輪を刺激するマッサージはお腹が張りやすくなる効果があります。切迫気味、逆子ちゃん、お腹の張りが気になる場合は、必ずかかりつけの産院へ相談のうえ始めてください。



おっぱい体操で血の巡りを良くしよう！

イスに座った状態か、床にあぐらをかいた状態でいきましょう。

※切迫気味、逆子ちゃん、お腹の張りが気になる場合は、必ずかかりつけの産院へ相談のうえ始めてください。

1



左腕をまっすぐ床と並行に伸ばし、親指が下になるようにグルッとねじり、一呼吸。反対回りに親指をねじり、一呼吸。3回ほど繰り返す。床と並行のまま手のひらを上に向け遠くのものをつかむように腕をグーッと伸ばす。天井に指先を向け、天井に向けて腕をグーッと伸ばす。3回ほど繰り返す。

2



天井に伸ばした左腕のひじを曲げて、右手で支える。呼吸を止めずに、左ひじを頭の後ろにしまい込む。2～3呼吸繰り返す。胸を張ったまま、体をそのまま右に傾ける。腕を下ろし、呼吸を整える。反対側も同じように1・2を繰り返す。

3



ひじを持って、後ろにグーッとそらす。戻し、再びそらす。5回繰り返す。腕を組みかえてもう5回繰り返す。できるだけ呼吸を止めずに行う。

4



指4本でお胸の外側から全体的に20ほどお胸を揺らす。反対側も同じように、ぼんぼんと弾くように行う。

5



両手でお胸の下のところから、20ほどしっかり揺らす。

