

楽しいクリスマス&お正月はおっぱいの大敵！

通りのイチョウの葉が美しく色づいたある日の夕方。「おっぱいの先が痛くて…。タクシーを飛ばして行くので今から診ていただけますか。」とのこと。母乳のみで育ったという赤ちゃんは、5ヶ月で8キロ以上、とてもよく出るおっぱいなのでしょう。

乳頭の先の一部分が白くなり詰まっています。たどると乳房の内側に硬いシコリが大きく触られます。そのまま放置するとさらに痛みが増し、高熱が出てきます。赤ちゃんに吸ってもらうのが一番ですが、さりとてこまできると乳質が変わって美味しくないので、味に敏感な赤ちゃんは口にしないでしょう。また、お母様自身では搾ることは無理でしょう。やや時間はかかりましたが、一時間程の手当てがすっかり元気になりこやかに帰られました。でも油断は禁物。その後の手当ては自分でやらなければまた繰り返します。

シコリがなくまるまでは、悪い方のおっぱいから吸わせ、かぶれなければ芋湿布をすること。
ゆるま湯につかると、乳管が開くのでお風呂の中でなら自分でも搾りやすい。
食事は甘いもの、脂っこいもの、冷たいものを避け、さっぱりとしたものをとる。
旦那様によく話し、理解を得、休養を取ること。

こんな事をお話しましたが、実行するのはあなた自身です。頑張ってください。これからクリスマス、お正月と家族揃っての楽しい行事がいっぱいですが、乳腺炎の増える時なのです。冬休みに入り、お医者様もお休みになってしまいます。辛い目にあわないように予防しましょうネ！