

## おっぱいについて

### ● 妊娠による乳房の変化 ●

妊娠によるホルモンの影響で乳房が大きくなります。乳房を圧迫しないよう、乳房の変化に合わせた下着を装着するようにしましょう。

また、妊娠 18 週頃から少量の母乳がみられることがあります。

### ● 母乳の利点 ●

#### <お母さんの利点>

- ・母性を育て、子育ての楽しさを味わえます。
- ・お母さんをスリムにするホルモンが分泌され、産後の回復をはやくします。
- ・乳がんにかかる確率が低くなります。
- ・費用がかからず経済的です。

#### <赤ちゃんの利点>

- ・おっぱいを吸うことでお母さんを信頼し心が育ちます。
- ・免疫物質が含まれており、アレルギーや病気から守ってくれます。
- ・脳の動きをよくする物質が含まれています。
- ・顎が発達し、丈夫な歯が作られます。

分娩後、どのように授乳したいのか、妊娠中から考えておきましょう。

### ● 乳頭清潔保持 ●

24 週になると母乳が見られることがあります。乳首の先端に垢がたまるので入浴時に乳首を優しく洗って垢を取っておきましょう。

