

## 乳頭マッサージの方法

36週を迎えたら乳頭マッサージを行い、予定日を過ぎる前にお産しましょう！

### <目的>

- 乳頭マッサージをすることで陣痛促進させましょう。  
→乳頭を刺激すると子宮収縮させるホルモンが出てお腹が張りやすくなります。
- 赤ちゃんが吸いやすいおっぱいにしましょう  
→マッサージすると乳頭は柔らかくなり、赤ちゃんは吸いやすくなります。

\*36週以降は、お腹が張ってもマッサージを継続して大丈夫です。

### <方法>

1. 片方の手でおっぱいを支え、マッサージする手の親指・人差し指・中指で乳首をつまみます。
2. 5～10秒かけて少しずつ圧を加えながら圧迫します。  
  
圧迫する指の爪が白くなるくらいまで充分圧迫します。痛い程に無理矢理してはいけません。最初はゆっくり、乳頭・乳輪部を、位置、方向を変えながら1分くらい圧迫します。
3. 横方向・縦方向に、こよりを作るような感じでもみずらします。最初はゆっくり痛くない程度に、ある程度したら十分もみます。

