

## ☆おっぱいのお手入れのスケジュール☆

おっぱいをやめる日 月 日

- ・この朝十分におっぱいを飲ませ、よく言い聞かせピタリとやめます。
- ・この日、赤ちゃんがたくさん遊んであげましょう。
- ・**乳房を十分張らせることが大切なポイントです。**
- ・痛くなった時だけ手で軽く排乳(圧抜き)をします。  
※この時搾りすぎないように注意しましょう。
- ・食事・水分は控えめにしましょう。
- ・できればおっぱいをやめた当日から 3日間はお風呂に入らないようにし、下半身を洗うのみで上半身は拭く程度にするか、シャワーをさっと浴びる程度にします。  
(血行が良くなるとおっぱいが張ってしまうからです。)

《3日間あけます》

この三日間はおっぱいが痛くなった時だけ軽く排乳をするだけにします。

第1回目のお手入れ 月 日

- ・すっきりする程度に絞ります。
- ・乳房は動かさないようにします。

《1週間あけます》

第2回目のお手入れ

- ・第1回目と同じようにします。

《2週間開けます》

第3回目のお手入れ 月 日

- ・同様にします。

《3週間あけます》

第4回目のお手入れ 月 日

- ・同様にします。

※第4回目のお手入れを終えても乳汁分泌のある場合は、一か月後に再度4回目のお手入れと同じように行うか、専門家の処置を受けましょう。