

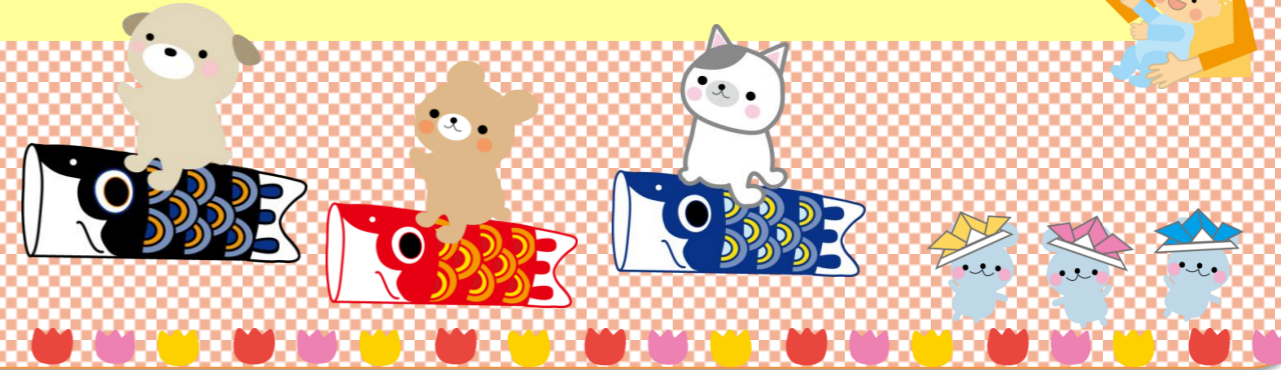
〜2012年5月21日金環日食〜

次に日本で見られる中心食(金環日食・皆既日食)は、2030年6月1日金環日食です。
北海道の大部分でこの金環日食を観察することができるようです。
今年生まれたベビーちゃんが18歳になる頃ですね。



産後のおっぱいのお手入れ
どうすればいいの?

- 母乳分泌は、お母さんの精神状態に影響されます。明るくリラックスした気持ちで毎日を通しましょう。
- 授乳前には、**基底部マッサージ**、**乳頭マッサージ**を行いましょう。
- 吸わせる時間は、長くても**左右5分ずつを2回(合計20分)**までとしましょう。
※乳首が痛い人、傷ができた人は無理をせずに搾乳を中心に行いましょう。
- 痛みがなければ、少しずつ吸わせる時間を長くしていきます。
- 母乳は約2時間半ごとに作られますから、**3時間ぐらいで搾乳**できるようにしましょう。
- 授乳後残った母乳や、赤ちゃんが飲まなかった時は、**楽になるまでしぼっておきましょう。**
※母乳の分泌が多すぎて困る人は、しぼりすぎないように注意しましょう。
- 毎回**70ml以上も捨てなければならぬ**ようでしたら一度ご相談下さい。
- 乳房がはって痛みを伴ってきたときは、**基底部マッサージ**をゆっくりと5回ほど行い、**乳房内の循環を促進**しましょう。
- 分泌量が安定してきたら、少しずつ基底部マッサージの回数を減らしていき、最終的にはしなくてもよくなります。
- 分泌量がなかなか伸びない方は、基底部マッサージの回数を増やし(5回ぐらい)授乳回数を増やしましょう。



HPでの赤ちゃん写真をアップをしております。
マッキー通信をHPでもご覧になれます。



池野Baby 30日