



## Avoiding Breast Engorgement for the Bereaved Mother (Japanese) 赤ちゃんを亡くされたお母様の乳房の 張りすぎを予防する方法

---

赤ちゃんのご逝去に際し、心よりお悔やみ申し上げます。  
Please accept our deepest sympathy on the loss of your baby.

以下は、母乳の生成がゆっくりと減少していくこの数日間、出来る限り快適に過ごして頂くための提案です。

The following are suggestions that may help you to be as comfortable as possible in the next few days as you slowly decrease your milk production.

- 母乳が十分に出ている場合は、だんだんと搾乳の回数を減らして行ってください。急に断乳すると乳房の張りすぎ、乳管の詰まり、または乳房の感染症の原因となります。

If you have a full milk supply, gradually cut back on frequency of pumping/feeding. Sudden weaning can cause breast engorgement, plugged ducts or infection in breasts.

- 母乳がまだ出ていないようでしたら、搾乳を止めて下さい。母乳が出始めているようでしたら、心地よく過ごすのに必要な量だけ搾乳器で搾乳するかまたは絞り出すと良いでしょう。氷、キャベツ、およびサポート機能付きブラジャーを以下のように使用してください。

If your milk is not in yet, stop pumping. When breasts start to fill, you may want to pump or express just enough milk to keep yourself comfortable. Use ice, cabbage and supportive bra as below.

- 快適でいられるのに必要な分量だけ搾乳してください。乳房を完全に空にはしないでください。  
Pump just enough milk to make yourself comfortable, but do not completely empty the breasts.
- サポート機能付きブラジャーを着用し、乳房を締め付けないようにしてください（乳管の詰まりを引き起こす場合があります）。数日間は、スポーツブラジャーを着用した方が快適かもしれません。

Wear a supportive bra, do not bind breasts (can lead to plugged milk ducts)  
A sports bra may be more comfortable for a few days.

- 母乳の生成が減少するよう冷蔵庫で冷やしたつめたいキャベツの葉で乳房を包むと良いでしょう。葉っぱが、生ぬるく萎れてきたら交換してください。  
Breasts can be wrapped in cold, refrigerated, cabbage leaves to reduce milk production, change leaves when they become warm and wilted.
- 柔らかい布で巻いた氷をキャベツの葉の上に置くと乳房の張りを和らげます。  
Use ice packs wrapped in soft cloth placed over cabbage leaves to decrease engorgement.
- 徐々に母乳の生成を減らし不快感や乳管の詰まり、乳腺炎などの合併症を防ぐことを目的としています。  
The goal is for your supply to decrease gradually to avoid discomfort and/or complications of plugged ducts and/or mastitis.
- 乳房が元の大きさに戻っても数週間から数カ月の間、母乳が出ることがありますのでご注意ください。  
Be aware that even after your breasts have returned to their normal size, you may be able to express milk for several weeks or months

発熱、寒気、または乳房が熱くなったり赤くなったりした場合は、医師に連絡を取り乳房の感染症の検査を受けてください。

If fever, chills, or hot, red breast develop, call your health care provider to be evaluated for breast infection.

母乳バンクに母乳を寄付することに慰めを見出されるお母様もいます。

Some mothers find comfort in donating milk to a milk bank.

母乳バンクに興味のある方は、ラクテーションコンサルタント 734-232-7885 までご連絡ください。

If you are interested in learning more about this, please contact one of the lactation consultants at 734-232-7885

免責条項:この資料には、該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン大学病院 (UMHS) が編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン大学病院外で作成されたオンラインのサイトへのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容について UMHS は一切責任を負いません。この資料の内容は、主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。この資料の内容、ご自分の状態、また治療計画関し質問がある場合は主治医にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health system (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your healthcare provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

著者 Author: UMHS Lactation Consultants

翻訳 Translation: ミシガン大学病院通訳サービス UMHS Interpreter Services

ミシガン大学ヘルスシステムによる患者教育は、クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承 3.0 非移植のライセンスを有しています。最新改訂 2013 年 1 月 1 6 日 Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 1-16-2013