

第31号 令和2年3月



富山県母乳育児のシンボルマーク



編集・発行 富山県母乳育児推進連絡協議会（事務局 富山県厚生部健康課）

## 富山県母乳育児推進連絡協議会の活動

富山県母乳育児推進連絡協議会は、各地区の母乳育児推進団体、医療保健・その他団体、厚生センター（支所）及び市町村等の関係者によって組織されています。

協議会では、母乳育児の重要性を普及するための講演会（母乳育児のつどい）や普及啓発活動、研修会への派遣を行っています。

## 富山県母乳育児推進連絡協議会は30周年を迎えました！

令和元年12月15日（日）に、30周年記念事業「母乳育児のつどい」が県民会館 304 号室で開催されました。ママ・パパをはじめ、家族の方や、地域で母乳・育児支援を行っている関係者 130人が参加し、当日はサン・クリニック院長山縣威日先生の特別講演、漫才コンビ「母心」によるトークショー、子育てトークが行われました。



## 富山県での母乳育児推進30年の歩み

富山県母乳育児推進連絡協議会長 畑崎 喜芳（富山県立中央病院小児科）



昨年、富山県母乳育児推進連絡協議会が設立されてから30周年を迎えました。すなわち、富山県が県として母乳育児の推進活動を始めてから30年が経ったこととなります。この間、いろいろな方々が母乳育児の普及に尽力して来られました。そのお陰で県内のお母さんたちの多くが母乳で赤ちゃんを育てており、富山県は母乳育児の先進県として全国に名を知られるようになりました。この紙面をお借りしまして母乳育児に尽力された先輩諸氏に感謝申し上げます。

さて、その30周年にあたり、まず、富山県母乳育児推進連絡協議会は県知事から表彰を受けました。県庁での表彰式には私と、同会の副会長である桑間先生（富山赤十字病院産婦人科）が出席しました。表彰状には「母乳育児への理解促進に尽力するなど乳幼児の健全育成に寄与したその功績は誠に顕著であります」との言葉があります。本当にお陰様と感謝するものです。これからも表彰の名に恥じないような活動を続けていかなければならないと考えています。

また、30周年を記念して、昨年12月15日に「母乳育児のつどい」を富山県民会館で開催しました。つどいでは講演会を行い、講師として山縣威日先生（産婦人科・小児科 サン・クリニック院長：岡山市）をお呼びしました。演題名は「子

育ては感動さがし～母乳育児は共感育児～」です。母乳育児から展開される子育て全般についてお話しいただき、母と子の心の結びつきの大切さを教えていただきました。非常にあたたかい、心に残る講演だったと思います。このつどいの参加人数は約 130 人で、盛会のうちに終わることができました。とりわけ、若い子育て中のお母さん、妊娠中のお母さんも多数おられたことが、うれしかったです。特に若いお母さんにご主人と一緒に来ておられるのが目立ち、会場から赤ちゃんのかわいい声や泣き声がすることも微笑ましいこと感じられました。また、つどいには漫才コンビ「母心」のトークショーもアトラクションとして盛り込まれていました。このコンビの一人、嶋川武秀さんは富山県出身であり、富山県では人気絶大の漫才コンビです。コンビのお二人とも小さいお子さんの子育て中であり、トークショーでは子育てを題材にしたお笑いが冴えわたり、参加者の皆さんも大いに楽しんでいました。「母心」という名前も、母乳育児のつどいにぴったり！だったと思います。

以上のとおり、富山県で母乳育児推進に携わる方々にとっては、今年度は節目の年でありました。今後とも皆さんと協力しあい、母乳育児の普及に邁進していきたいと考えています。

協議会設立30周年記念事業

# 母乳育児のつどい

特別講演

## 「子育ては感動さがし～母乳育児は共感育児～」

講師：医療法人サン・クリニック院長 **山 縣 威 日** 先生



子育ては苦勞の連続ですが、私たちが子育てをやめない秘密は「感動」にあります。生まれてきた赤ちゃんは、無垢、無心、無知、無抵抗です。でも、五感の全てと笑みを備えた「ひと」という種類の生き物として生まれてきます。子育ては、この赤ちゃんの無垢なからだを守り育てることになるのです。生まれてすぐの赤ちゃんに大事なことは、①**最初にお母さんが抱くこと**、②**母乳を与えること**、③**抱いて育てること**です。

- ① **最初にお母さんが抱くこと**は愛情を刷り込む始まり、つまりひとめ惚れ効果をもたらします。出産直後に抱っこをすることで、あかちゃんが目覚め、おっぱいの匂いをたよりに自分で探して吸おうとします。ここで、お母さんに「もう誰にもわたさない！わたしの子。」と愛情が生まれます。
- ② **母乳を与えること**は、赤ちゃんを外敵から守ることになります。お母さんの母乳にはたくさんの免疫体が含まれており、いわば最初の予防接種です。特にしっかりと初乳を飲ませてほしいです。また、乳児栄養の問題だけでなく、授乳中に抱くことでスキンシップが芽生えたり、吸われることで愛情ホルモンが生成され、より赤ちゃんがかわいく思えたりします。
- ③ **何があってもまず抱くこと！**そこから全てが始まります。抱くことの一番の効用はスキンシップで、それは双方の心を開き、心の安全基地を作り、愛着と自立につながります。抱かれることは赤ちゃんが育つ3原則 **安全・安心・心地よさ**を満たします。

山縣先生の穏やかで柔らかい雰囲気の中、上記のような温かいご講演をいただきました。

また、「富山県は日本一母乳率が高く母乳育児を目指す者にとっては星のような存在」「母乳育児のシンボルマークはとて素敵」とのお褒めの言葉もいただきました。

## 子育てトーク

ゲスト：医療法人サン・クリニック院長 **山縣 威日** 先生  
 司会：富山県母乳育児推進連絡協議会 **畑崎 喜芳** 会長  
 アシスタント：助産師 **水島 香苗** さん

子育てトークでは、2問のクイズに沿って、先生方から子育てに関するアドバイスをいただきました。

### 【Q1】母乳の飲ませずぎはあるのでしょうか？

【A】なし！母乳は欲しがるだけ与えても良いですが、泣き止ませるために母乳を飲ませるといのはよくありません。母の疲勞やイライラは赤ちゃんに伝わります。あまりに頻回に欲しがる場合には、抱っこしてあげることをおすすめします。

### 【Q2】母乳は2歳になったらやめなければいけない？

【A】正解は×！だいたいの目安は3歳頃ですが、自然に卒乳するまで飲ませてOKです。子どもがやめたいと思ったときが卒乳の時期です。「おっぱいを長く吸うほど愛を知る」との言葉もありました。

### 〈育児を楽しむ秘訣〉

お母さんだけでなく、お父さんも含めて、赤ちゃんが生まれた時の最初のふれあいが大切です。赤ちゃんを抱くことで心地よさを味わい、子どもをかわいいと思う気持ちが高まります。

母乳で育てることは「普通のこと」という認識のお母さんが多いですが、母乳育児が辛いけど母乳で育てたいというお母さんもいます。母乳育児を楽しむために必要なことは家族、ママ友、行政等の「助け」です。辛い時は我慢せずに助けを求めましょう。



## 参加者のお声



- ◆他人を頼るということが、子育てに大切だと再確認しました。
- ◆心の安全基地が子どもの自立につながるという言葉が心に残りました。
- ◆子育ては苦勞の連続ですが、「感動」があるからできるということに感動しました。抱く、慈しむ、当たり前前が当たり前前ができる世界でありますように。
- ◆「抱いて育てること」の大切さを学ぶことができた。パパになれるように、これからいろいろ学んでいこうという気持ちになれた。
- ◆妊娠4か月ですが、出産がたのしみになりました。
- ◆“母心”のトークショーも思いっきり笑わせていただきました。男性目線からの母乳、子育てトークですごくわかりやすく気軽に楽しめました。

## 参加者からいただいた仲間へのメッセージ・育児への意気込み



- ◆あなたの母も今のあなたのように赤ちゃんと一緒に親になる勉強をしてきた。大丈夫！
- ◆分からないことだらけだと思いますが、十分にだっこして可愛がってあげてください。お母さん自身も、がんばってるね、と家族に褒めてもらってください。
- ◆子育て＝育児は育自とも言われるそうです。子どもと向きあうほど、自分も大きく成長できる機会だと思います。我が子との時間は、かけがえのないものです。大切に過ごしていきましょう！みんな、ママ初めてなので、分からなくて当たり前！失敗して当たり前です！子どもと一緒に成長していけば、いいんです！と自分に言い聞かせて日々過ごしています！
- ◆2人目が6月に生まれて、めまぐるしい日々！！でも、子どもの成長を楽しみに頑張りまーす！
- ◆気負わず「私らしく」育児ができますように

県協議会では、県内の母乳育児に関わる関係窓口を記載した「母乳育児のQ&A」、母乳や育児を推進するためのパネルを作成しています。

母乳育児のQ&Aは富山県のホームページよりダウンロードできます。

パネルは貸出も行っていきます。詳細は県ホームページをご覧ください。

URL : [http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1205/kj00002478-004-01.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1205/kj00002478-004-01.html)



# 「母乳育児支援を学ぶワークショップ」を開催しました



とき

第1回目	第2回目
令和元年 7月21日(日)	令和元年 11月17日(日)



育児中のママが安心して支援を受けられるように、日々、関係者の資質向上を目指しています。今年度は母乳育児支援を成功させるための新10か条をもとに、2回のワークショップを開催しました。母乳や育児に携わる関係者が一同に会し、各条を実現するうえでの課題や対策を日々検討しています。

## 母乳育児成功のための10か条-2018改訂訳-

- |   |   |    |  |
|---|---|----|--|
| 1 | a. 母乳代替品のマーケティングに関する国際規準 (WHO コード) と世界保健総会の決議を遵守する<br>b. 母乳育児の方針を文章にして、施設の職員やお母さん・家族にいつでも見られるようにする<br>c. 母乳育児に関して継続的な監視およびデータ管理のシステムを確立する | 5  | お母さんが母乳育児を始め、続けるために、どんな小さな問題でも対応できるように支援する |
| 2 | 医療従事者が母乳育児支援に十分な知識、能力、技術を持っていることを確認する   | 6  | 医学的に必要がない限り、母乳以外の水分、糖水、人工乳を与えない            |
| 3 | すべての妊婦・その家族に母乳育児の重要性と方法について話し合いをする  | 7  | お母さんと赤ちゃんを一緒にいられるようにして、24時間母子同室をする         |
| 4 | 出生直後から、途切れることのない早期母子接触をすすめ、出生後できるだけ早く母乳が飲ませられるように支援する   | 8  | 赤ちゃんの欲しがるサインをお母さんがわかり、それに対応できるように授乳の支援をする  |
|   |   | 9  | 哺乳びんや人工乳首、おしゃぶりを使うことの弊害についてお母さんと話し合う       |
|   |   | 10 | 退院時には、両親とその赤ちゃんが継続的な支援をいつでも利用できることを伝える     |

### 当協議会が県功労表彰を受賞しました。

当協議会の30周年の功績が認められ、県功労表彰を受賞しました。今後もよろしくお願いします。



**編集後記**  
みなさまのご協力のもと、当協議会は設立30周年を迎えることができました。今後も育児中のママやパパ、支援者が笑顔で過ごせるよう活動していきたいと思えます。今後ともご理解、ご協力をお願いいたします。

**研修への派遣を実施しています**  
 <令和元年度の研修派遣>  
 ● 第28回母乳育児シンポジウム……1名  
 ● 第25回母乳育児支援を学ぶ  
 北陸教室 in 金沢……3名

### 第28回母乳育児シンポジウムに参加して

にじいろ助産院 福岡 弘美

2019年8月3日〜4日に札幌市の市民ホールで第28回母乳育児シンポジウムが開催されました。2018年に改訂された母乳育児成功のための10か条の遵守について各施設での取り組みが発表されました。全職員が10か条と施設における母乳育児の方針のカードを携帯している、他職種が参加しての院内ワークショップを開催している、帝王切開時の早期母子接触のために麻酔科医を交えて取り組んでいるという報告がありました。

また、社会的、精神的、環境的に母乳育児がうまくいきにくいお母さんの気持ちや、赤ちゃんの気持ちに寄り添うために10か条で強調される「話し合い」の大切さや母乳育児支援を地域へ繋げ広げるために、行政・祖父母・地域の子育て支援との繋がりが必要性的な必要性についての報告もありました。

多様化するお母さんとのコミュニケーションを丁寧に行っていくことが大切であり、各機関や他職種間と連携しての継続的な一貫した支援が必要であると感じました。