



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 富山県厚生部健康対策室健康課）

ママと赤ちゃんの笑顔のために

～授乳がうまくいかずイライラしたり、ゆううつになることはありませんか？～

妊娠・出産は、嬉しく喜ばしい一方で、出産後は、ホルモンバランスの変化や慣れない育児の疲れなどが原因で、誰でもこころが不安定になりやすい時期です。ひとりで頑張らず、いつもと違う気持ちの変化に気づいたときは、身近な人に相談しましょう。早めの対応が赤ちゃんの健やかな成長にもつながります。

ママになられた方へ

「赤ちゃんのいる生活」に慣れましょう

～母乳育児がスムーズになるまで～

- 赤ちゃんの「おなかがすいたサイン」に気づいたら、時間や量にこだわらず、赤ちゃんが欲しがらだけ飲ませましょう。

おなかがすいたサイン

- もぞもぞと体を動かし手を口や顔に持ってくる
- おっぱいを吸うように口を動かす。
- 舌を出したり、クーやハーといった声を出す

- 生後2か月頃までの赤ちゃんの多くは夜型です。夕方から泣き出し、夜間によく飲みます。赤ちゃんが寝ている時に、ママも一緒に昼寝をするなど、ママの体を休めましょう。3か月頃から昼夜の生活リズムが身についてきます。

育児や生活がラクになるように工夫をしましょう

- 完璧にしようとがんばりすぎないようにしましょう。
- 周囲に育児や家事を頼りましょう。
- 地域のサービスを活用しましょう。

- ◆ 乳幼児相談 ◆ 育児相談 ◆ 産後ヘルパー派遣事業
- ◆ 一時保育、一時預かり ◆ マイ保育園
- ◆ ファミリー・サポート・センター など



パパとご家族のみなさんへ

- 家事や育児を一緒に取り組みましょう。
- 不安なママを丸ごと受入れ、良き相談相手になりましょう。
- ママに心配な様子があれば、出産した病院や市町村の保健師等に相談しましょう。

ポイント!

赤ちゃんの誕生でパパやご家族の生活環境も大きく変わります。

病院や市町村の「パパママ教室」に参加するなど、産前から赤ちゃんが産まれた後の生活のイメージをつけることもおすすめです。



相談したいときは…

- 産前から産後、子育て中に、気軽に相談できる「子育て世代包括支援センター」がお住まいの市町村に設置されており、子育て教室や相談会などを開催しています。

市町村相談窓口



- 授乳に関する悩みは、助産師や市町村の相談会で相談してみましょう。

相談窓口



リーフレット「母乳育児のQ&A」

産後のママを応援!

産後ケア事業について

- 種類
- ① 宿泊型
 - ② 日帰り型（デイサービス型）
 - ③ 訪問型（アウトリーチ型）

- 主なケアの内容
- ◆ ママのこころやからだのケア（授乳のアドバイスや乳房ケアなど）
 - ◆ 赤ちゃんのケア
 - ◆ 育児の具体的なアドバイス

利用されたママからのメッセージ

- 助産師さんによるケアやアドバイスを受けて、子育てに自信が持てました。
- じっくり話を聞いてくれ、自分の気持ちを口に出すことができました。悩んでいたのは自分だけではないことが分かり、ほっとしました。
- 2晩ぐっすり休むことができ、自分の身体と心に向き合うことができました。



お問合せは市町村へ

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。母乳育児に関する普及啓発活動や、関係者の資質向上のための研修等を行っています。

研修報告

第29回母乳育児シンポジウム 「今、もう一度、母乳育児を考えよう！」

報告者：あわの産婦人科医院 助産師 月岡 ひろみ 氏

母乳育児のメリットには「赤ちゃんに必要な栄養や免疫物質を与えられる」「アレルギーになりにくい」「スキンシップによって親への安心感を抱く」など様々なものがあります。

スキンシップによって、親も子も「オキシトシン」というホルモンが分泌されます。オキシトシンは、子どもにとって、親への愛着を形成し、ストレスを緩和させるという効果があります。

スキンシップを続けることで、将来的にも子どもの脳からはオキシトシンが分泌されやすくなり、ストレスに強く、豊かな人間関係を築くと言われていています。目を合わせることや声かけでもオキシトシンが分泌されることが研究でわかっています。



つまり、母乳育児のスキンシップやアイコンタクト、声掛けによって「心の栄養」も赤ちゃんに与えていることになります。なので、赤ちゃんをたくさん抱っこして、目を見て話しかけて、楽しく母乳育児を続けていただきたいと思います。

これからも、母乳育児をがんばるお母さんのお手伝いをしていきます。

- | | |
|----------------|--|
| 令和3年度の
研修派遣 | <ul style="list-style-type: none"> ●第29回母乳育児シンポジウム(オンライン開催)..... 3名 ●第26回母乳育児支援を学ぶ北陸教室(オンライン開催).... 1名 |
|----------------|--|

母乳育児支援を学ぶ研修会

今年度はコロナ禍の状況を鑑み、例年開催している「母乳育児を学ぶワークショップ」に替えて、オンライン研修会を全4回開催しました。赤ちゃんにやさしい病院から「母乳育児成功のための10か条」の講演と各施設の実際の母乳育児支援への取り組みを共有しました。

母乳育児をしたいと思うお母さんをサポートできるよう、関係者は日々ブラッシュアップしています。

母乳育児に役立つ情報がいっぱい！

富山県のホームページでは以下の情報を掲載しています。

- 母乳のメリット
- 母乳育児を進めるコツ
- よくあるおっぱいに関するQ&A 等



↑詳しくはこちら

「赤ちゃんにやさしい病院(BFH)」を

目指してみませんか？

富山県立中央病院小児科 畑崎 喜芳

私は「日本母乳の会」のメンバーとして母乳育児の普及に携わらせていただいています。現代のいろんな世相を反映してか、母乳育児がなかなか広まらないことを嘆いています。そもそも私が母乳育児を介して母子関係が確立していくことを感じたからです。もちろん母乳栄養でなくても我が子にしっかりと愛情を注ぐことは十分可能です。もし母乳が出れば母乳で育てていくことが自然の摂理にかなっただことだと思いますし、赤ちゃんにおっぱいを含ませながら抱っこすることからお母さんの愛情も芽生えていくように感じます。最近ある県の小児科の学会の特別講演に「母乳育児から始める虐待防止」といった内容のものがありません。母乳育児は殺伐とした昨今だからこそ、必要なのではないかと考えます。

設に先だって声をかけたところ、「母乳育児はやりたいたいけれど、赤ちゃんにやさしい病院(通称BFH)」の資格まで取るのは無理だと思っています。」と返事がありました。ちなみに「赤ちゃんにやさしい病院」というのはWHO、ユニセフが認めた母乳育児を推進している施設のことです。認定されるためには審査に合格しなければなりません。

さて、富山県には「富山県母乳育児推進連絡協議会」があります。ここ2年間はコロナ蔓延のため、Zoomで関係者を対象に母乳育児支援を学ぶ研修会を行っています。この研修会に参加した施設

周産期医療の関係者の中には、できれば母乳育児でいきたい、と考える方は結構おられるのではないかと思います。BFHを目指す施設が認定に至るまでの経過には、一気にBFHの認定まで目指してもいいですし、準BFHステージ1、準BFHステージ2という段階を経てBFH認定へと進むことも可能です。比較的到達しやすい準BFHを目標にする方法もあります。何か具体的な目標があればやりがいも出てくるものです。もし、その気があればぜひ挑戦してみたいかがでしょうか。これらの取組みを通じて、富山県によりいっそう母乳育児が広がっていくことを願っています。

編集後記

皆様のご協力のもと、mamma第33号を発刊することができました。今年度はオンラインを活用し、県内の関係者の皆様と母乳育児支援を学びました。

皆さまが楽しく育児ができる一助となるよう病院や地域、自治体がチームとなって、取り組んでまいります。