

第35号 令和6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 富山県厚生部こども家庭室子育て支援課）

知って得する！外出時・災害時の授乳ポイント

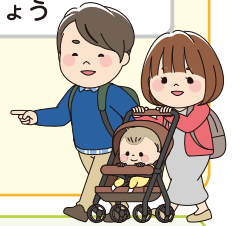
外出時のポイント

注意点



- ① お子さまが欲しがっているときにはすぐに授乳しましょう
- ② ママもしっかり水分の補給をしましょう
- ③ 授乳しやすい服装やケープ、ストールを準備してお出かけしましょう
- ④ 外出先では授乳やオムツ交換ができる場所を確認しておきましょう

外出すると、授乳のタイミングを逃してしまったり、いつも通りに授乳できなかつたりすることで、母乳がたまりトラブルの原因となることがあります。もし、**いつもより張った感じが強い、チクチクするなど乳腺炎の初期症状**がある場合は、まずはお子さんにたくさん吸ってもらいましょう。それでもよくならないときは、助産院や産婦人科に相談してみましょう。



災害時のポイント

災害時などの緊急事態では、ストレスなどで一時的に母乳の量が減ったり、出ないように感じても、母乳は体の中で作り続けられています。水分や栄養をできる限り取りながら、いつも通りのペースで授乳しましょう。赤ちゃんが1日6回以上おしっこをしていることが母乳を十分に飲んでいるサインです。

- 粉ミルクでペットボトルの水を使用する場合は、硬水（ミネラル分が多く含まれる水）は避けましょう。
- 清潔な哺乳瓶が準備できない時は、紙コップでミルクを飲ませることもできます。急いで避難しなければならない状況は思ってもないときに訪れます。日頃から必要なもの（3日分程度）を準備しておいて、いざというときにすぐに持ち出せるようにしましょう。



トピック 「こども家庭庁」が発足

こどもまんなか社会の実現のため、令和5年4月に「こども家庭庁」が発足しました。同庁のホームページでは、授乳中の方に役立つ多くの情報を紹介しています。

- これから授乳を開始する方へ向けた「授乳スタートガイド」
- 授乳・離乳の悩みに対応する「授乳の疑問解消ガイド」「離乳スタートガイド」など



▶こども家庭庁ホームページ

富山県のホームページでも母乳育児に関する情報を掲載しています。

- 「母乳育児のQ&A」 県内の母乳相談窓口
- 母乳育児を続けるコツ 等



▶富山県ホームページ

これらの情報を活用しながら、無理なく育児に取り組みましょう。



動画公開中！
父親の育児のヒント
～新生児期から生後3か月頃～

これから育児する
パパに知って欲しい
情報を配信



▶県公式Youtube
で公開中



動画協力：富山県母乳育児推進連絡協議会

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。

母乳育児のつどいを開催しました。

【日時】令和5年12月10日 【会場】アピアショッピングセンター2階ハッピー広場

①講演「赤ちゃんのいる暮らし」

富山県母乳育児推進連絡協議会長 桑間 直志 氏
(富山赤十字病院第1産婦人科部長)

母乳育児は「こどもの病気や肥満を防ぎ、乳がん等のリスクが低下する」「手軽で清潔」などのメリットがあります。また、授乳は母と子双方にとって心地よいものであり、母と子が要求と回答のコミュニケーションを繰り返すことで、子の心理的な発達を促します。

母乳育児を継続していくためには、家族や周囲の人たちが家事負担を理解し、協力する必要がある。妊娠中から夫(父親)との役割分担について話し合うことが大切です。県公式 YouTube では「父親の育児のヒント」という動画を公開しているため、参考にさせていただきたいと思います。

これからも、みんなが楽しく育児ができるよう、病院や地域が一丸となってサポートしていきます。

②「わんぱく3兄弟子育て奮闘記

～母乳育児を通しての経験から～
特別講師 内田 百香 氏 (元宝塚歌劇団)

●母乳育児を経験して

子どもは男子3人で、3人とも1歳を過ぎるまで母乳で育てました。その中で、三男は生まれつき細く、体重の伸びもゆるやかだったため、「私の母乳に原因があるのではないか?」と悩むことも。出産の時お世話になった助産師さ

んに相談したところ「その子に合わせた母乳が出てくるから大丈夫。もう5か月だし離乳食をがんばりましょう。」と言われ、とても気持ちが楽になりました。母乳育児は大変なイメージを持つ方もいらっしゃいますが、「外出時の荷物が少ない」「児の便秘がよくなる」「母のダイエットになる」「災害に強い」「経済的に優しい」等、メリットは沢山あります。

●家族サポート

父親には「出産と授乳以外はパパでもできる」と伝えており、実際に家事や抱っここの交代などをしてくれました。特に第1子の子育て中は、社会とのつながりが薄れて孤独を感じていたので、父親は母親の心に寄り添ってあげてほしいし、話を聞いてあげてほしいです。

母乳育児を通して、母である自分も子どもも温かい気持ちになりました。母乳をあげられる期間は限られており、幸せな時間でした。家族や助産師さんたちの協力を経て乗り越えることができたと思います。



内田さんの講演の様子は二次元コードよりご視聴いただけます！
県公式 YOUTUBE で動画公開中
(令和7年3月末まで)



パンダの赤ちゃんは100gほどの未熟児で生まれ、お母さんの初乳を与えないと死んでしまうそうです。初乳に含まれる様々な免疫活性をもった物質が病原体から赤ちゃんを守り、また、直接おっぱいを飲ませることでお母さんが持っている細菌が赤ちゃんに移行し、良い腸内細菌叢を作るからです。

日本は衛生環境が良いので母乳を与えなくても赤ちゃんが感染で亡くなることはありません。しかし、例外もあります。1000g未満で生まれた早産児の赤ちゃんの腸はとても未熟で、感染を起こすと容易に破れてしまい命にかかわります。そのため、そのような小さな赤ちゃんに最初に与える栄養は母乳が最も大事になります。生まれてすぐにお母さんに搾乳を行ってもらい、ほんの数滴の初乳を赤ちゃんに与えます。驚くべきことに、4か月以上早く生まれてきた小さな赤ちゃんでも母乳を消化する能力が備わっています。少しずつ少しずつ母乳を与える量を増やしていくと、2〜3週間ほどで母乳だけで赤ちゃんは生きていくことができるようになります。母乳は本当に神秘的な栄養です。



「小さく産まれた赤ちゃん」と母乳栄養

富山県立中央病院 新生児科部長
二谷 武先生

令和5年度の研修派遣

- 第31回母乳育児シンポジウム (オンライン開催)……………1名
- 第28回母乳育児支援を学ぶ北陸教室 (オンライン開催)……………3名

編集後記

新年早々に発生しました、能登半島地震の被害にあわれた方々に心からお見舞い申し上げます。

皆様のご協力のもと、mamma第35号を発行することができました。これからも、病院・地域・自治体が一丸となって、母乳育児に関する情報をお届けし、皆様が安心して育児ができる一助となるよう活動していきたいと思っております。