

第36号 令和7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）



夫婦で親になっていく

～協力して育児をするために大切なコト～ 特別講師 渡邊 大地氏

【日時】令和6年11月9日 【会場】アピアショッピングセンター2階ハッピー広場

令和6年度母乳育児のつどいでは、特別講演および保育士による親子ふれあい遊びを行いました。今回は、特別講演の内容を抜粋してご紹介いたします♪令和7年度母乳育児のつどいについては、詳細が決まり次第、とみいくフレフレ（※右下）に掲載します。

イクメンってなに

近年、新聞や雑誌の見出しで「イクメン」という文字がよく使われている。しかし、そもそもイクメンとはどのような男性のことを指すのか、考えてみてほしい。

男性の育児参加時間の全国調査では、全国1位の埼玉県でさえ1日10分、全国平均では1日7分であった。（2012年総務省）この結果から、当時の地方紙では「埼玉男子はイクメン」と評価されていたが、果たして本当にイクメンと言えると思うか？

自分の考えとしては、近年育児に積極的なパパの中に“すごく積極的”なパパが出てきたということではないかと思う。

授乳について

母乳育児に対するパパの発言として積極的なパパであっても「別に母乳にこだわらなくてもいい。ミルクもあるし」、「おっぱいが足りなくても気にすることない」とつい話してしまう。パパは自分が直接母乳を与えたり、おっぱいが張ることがないため母乳や授乳について関心を持ちづらい。また、外部から教えてもらう機会もほとんどない。しかし、パパが授乳に関する知識を持つことは、妻への思いやりの心を持つことに繋がると考えている。ママにとって「おっぱいが足りない」と言われることは、男性にとって「収入が足りない」と言われるのと同じくらいダメージがあるということを知っておいてほしい。

また、授乳方法についても、パパが積極的にミルクを与えるのではなく、ママがどのように授乳したいか、授乳のタイミング等を事前に夫婦で話し合っておきたい。



授乳について

家事・育児の夫婦分担については様々な意見がある。「父親は母親と同じように家事や育児のスキルを持つべきだ」という意見や、反対に父親と母親はそれぞれに役割があり「母親と同じことをするのは父親ではない」と思う人もいる。皆さんはどうでしょうか。

正解があるのではなく、パパママお互いがどう思ったのか話し合うことが大切である。パパが育児や家事をできる、できないが問題ではない。我が家の役割分担をどうするかを夫婦で話し合うことが大切である。

我が家にとって、パパが自主的に何をしたらママが「とてもありがたい」と思うか、夫婦で話し合っておきたい。夫婦で親としての階段を上っていくことも大切であり、夫婦で責任感をシェアできればよいと思う。

伝えたいこと

「これまで15年間子育てを経験して、子育てで喜びを感じる時はいつだろうか？と考える。自分は子どもが夫婦のどっちかに似ているとき、子どもが親のマネをしたとき等に喜びを感じる。皆さんにも子どもと過ごす時間、家族と過ごす時間を大切に、喜びを感じながら、育児を頑張っていたらいいと思う。」と語った。



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

とやまの子育て
情報サイト



とみいくフレフレ

●イベント情報 ●支援サービスなど





ママの
メリット



母乳育児の大切さ

～赤ちゃんにもママにも、
メリットがいっぱいあります～

赤ちゃんの
メリット



産後のからだの回復

母乳を出すホルモンのオキシトシンの分泌により子宮が収縮し、妊娠前の状態に戻るよう助けてくれます。

病気から守る

乳がんや子宮体がんなどの発症リスクを減らします。



感染症・アレルギーから守る

母乳の中に赤ちゃんを感染症から守る大切な免疫がたくさん含まれています。また、アレルギーから守ってくれる成分も含まれています。

ママのダイエット

授乳によりエネルギーが消費されるため、太りにくく、妊娠前の体形に戻りやすくなります。メタボ予防にもなります。

お金がかからない

ミルクや哺乳瓶が不要なので経済的です。

発達の促し

母乳を飲むことであごの発達が促され、離乳食が進みやすくなります。

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防

母乳栄養の赤ちゃんは、SIDSの発生率が低いとされています。

ママの気持ちの安定

母乳をつくるホルモンのプロラクチンは、気持ちをリラックスさせ、赤ちゃんへの愛着を強めます。

親子の絆

スキンシップが自然と多くなり、赤ちゃんは安心感と信頼感を抱きます。

肥満になりにくい

母乳中の脂肪を飲むことで、赤ちゃんは自分で飲む量をコントロールするため、肥満リスクを低下させます。また、母乳栄養で育ったこどもは将来メタボになりにくいと言われています。

消化・吸収がよい

便を軟らかくして排便を促し、便秘になりにくくなります。



災害が起こると…

「飲料水の確保が難しい!」「ライフラインが止まりお湯を作ることができない!」そんなときでも、母乳育児が可能なら、赤ちゃんへの栄養は確保されやすいです。

「ストレスで母乳が出なくなるのでは…」と心配になるかもしれませんが、一時的に分泌量が減少することもあります。授乳を継続することでまた分泌量が増えてくると言われています。できるだけ普段通りの授乳を続けていきましょう。



母乳育児でがんばりたいけど…様々な事情で続けることができない場合もあると思います。母乳でも、ミルクでも、授乳の時間をスキンシップ、コミュニケーションの時間として、ママ・パパと赤ちゃんとで大切にすごしましょう。

「母子の愛着形成について」

富山県母乳育児推進連絡協議会 副会長
富山県リハビリテーション病院・こども支援センター 院長
畑崎喜芳先生

最近、SNS上で「赤ちゃんのねんねトレーニング（略してネントレ）」がしばしば取り上げられています。これは生後4～6か月頃から赤ちゃんが自分の力で寝られるように習慣づけるトレーニングのことです。

しかし私としてはお母さんが赤ちゃんを思う存分抱っこして一緒に寄り添って寝ていたほうが良いと思っています。こうして母子の愛着形成が充分になされていくのだと考えます。

また、お母さんが一緒に寝ることによって赤ちゃんに安心感が生まれ、むしろこの方が赤ちゃんが自立して早く一人で眠れるようになると思います。この安心・安全感が赤ちゃんの心の中に蓄えられていけば、将来にわたってもいろいろな困難を自分の力で乗り切っていくことができます。



令和6年度の研修派遣

- 第32回母乳育児シンポジウム……………5名
- 第29回母乳育児支援を学ぶ北陸教室
(オンライン開催)……………1名

編集後記

出産を控えた方、子育て・孫育て中の方等々、皆様日々忙しくお過ごしのことと存じます。ふと「子育て」を考えた時、誰もが親子の絆や幸せな時間を想い、あたたかな気持ちになれることを願いながら、mamma第36号をお届けします。