

母乳相談窓口

市町村

Table of lactation consultation windows by city/town/village. Columns include facility name, phone number, consultation days/times, services provided, and appointment status. Lists various centers like 黒部市保健センター, 入善町保健センター, etc.

母乳相談窓口



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内)

富山県での母乳育児支援

「富山県母乳育児推進連絡協議会」があります

協議会は、大切な赤ちゃんを母乳で育てていらっしゃるお母さんや、粉ミルクで育てていらっしゃるお母さん、そしてそのお母さんをサポートされているご家族のお手伝いをしたいと思っている専門家（医師・保健師・助産師・母乳育児をサポートする団体のメンバーなど）の集まりです。

赤ちゃんの成長・発育にはそれぞれの赤ちゃんの個性があり、お母さんや家族の方々には心配や不安になることもあるでしょう。そんなときは、ネットやサイトへの検索が早くお手軽ですが、私たち専門家はいつもみなさんの近くに存在し、みなさんのお手伝いがしたいと待っています。

母乳育児を続けるコツや、よくある母乳の質問を掲載しています。



母乳育児の推進について

県の子育ての取り組みや、地域の子育て支援・子育て施設情報を提供しています。



とみいくフレシ

子育てや家庭教育に関する情報・相談を提供しています。



子育てネット!とやま

育児について心配な時は、医師、助産師、保健師など専門家に相談しましょう。



「とやまっ子 子育て応援券」は、母乳相談や母乳マッサージにご利用いただけます。

作成・発行 第1版 平成18年3月 第14版 令和5年3月

母乳相談窓口

医療機関

Table of lactation consultation windows at medical institutions. Columns include facility name, phone number, consultation days/times, services provided, and appointment status. Lists hospitals like 黒部市民病院, あわの産婦人科医院, etc.

母乳相談窓口

医療機関

Table of lactation consultation windows at medical institutions. Columns include facility name, phone number, consultation days/times, services provided, and appointment status. Lists hospitals like 厚生連高岡病院, 済生会高岡病院, etc.

母乳相談窓口

助産所

Table of lactation consultation windows at midwifery offices. Columns include facility name, phone number, consultation days/times, services provided, and appointment status. Lists offices like オリーブ助産院, まつしま助産院, etc.



# 赤ちゃんの成長・発育パターン

生後5～6か月までに体重は出生時の2倍、1歳時には3倍に、身長は出生時の1.5倍に、そして頭囲は1.3倍になります。母子健康手帳にある発育曲線に体重、身長、頭囲を記録してみましょう。

**Q** おっぱいに、しこりができて腫れて痛みます。授乳はどうすればいいでしょうか？

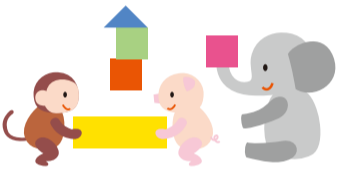
**A** 授乳は休まずに続けましょう

赤ちゃんに、しこりのある方をどんどん飲んでもらいましょう。乳輪部まで深くくわえてもらうようにし、赤ちゃんの体を正面で密着するように

抱っこしたり、向きを変えた抱き方を試すのもよいでしょう。お母さんの寝不足や疲労、ストレスなどが重なるとトラブルは起こりやすいので、身体を横にして休息をとるとよいですよ。また、食べ物が原因で、乳腺炎をおこすという科学的な根拠はありませんので、栄養と水分をしっかりとるように心掛けましょう。

## こんなときは受診を！

しこりが赤く腫れて痛み、高熱、寒気、関節痛などが起こってきたときは感染性の乳腺炎の可能性がります。授乳を続けながら、半日から1日たっても良くならないときは、必ず診察を受けましょう。



**Q** おっぱいをよく出すにはどうしたらよいですか？

**A** ママのリラックスがポイント



## 欲しがる時に欲しがるだけ授乳しましょう

母乳は、乳房への刺激によってつくられます。赤ちゃんにどんどん吸って飲んでもらい、乳房から母乳を頻りに出して十分に出すことがポイントです。母乳をためておくと出が悪くなります。赤ちゃんの要求に応じた授乳間隔で、時間や量にこだわらず、赤ちゃんの欲しがる様子にあわせて授乳することが大切です。

## 授乳のタイミング

お母さんのおっぱいは赤ちゃんに吸われると、その刺激でどんどん乳汁が作られます。乳汁分泌を増やしたい時には、1日に少なくとも8回、できれば10回以上赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらいましょう。

## 身体を十分休めましょう

赤ちゃんのお世話は思いのほか大変です。睡眠不足やストレスも母乳の分泌に影響します。家事は最低限にして、お母さんのからだを休めるようにしましょう。

**Q** 母乳が足りているか心配です…

**A** 赤ちゃんに元気があって、肌のつやがよく、1日に5～6枚たっぴりとおむつが濡れていれば、母乳をよく飲んでいて考えて良いでしょう。1回の授乳時間や1日の授乳回数にルールはありません。赤ちゃんの要求に応じた授乳間隔で、時間や量にこだわらず、赤ちゃんの欲しがる様子にあわせて授乳することが大切です。

赤ちゃんは生まれて2～3週間頃、6週間頃、3か月頃に突然おっぱいを頻りに欲しがる「急成長期」が訪れることがありますが、欲しがるたびにおっぱいをあげていくと、落ち着いてきます。

「お腹がいっぱいなのによく泣く」「お口をぱくぱくしている」などの赤ちゃんの様子から母乳が足りているのか、気がかりなこともありますよね。

自分の気持ちを家族や友人、ママ友などにお話ししてみませんか？あなたの力になりたいと思っている人たちが、たくさんいます。まわりの家族はそんなお母さんの思いを受け止め、時にはしっかりお話を聞いてあげてください。

## お腹がいっぱいなのによく泣く

泣くのは「赤ちゃんのお仕事」と言われるくらい1～2か月の赤ちゃんはよく泣きます。赤ちゃんの泣く理由はおしっこやウンチで気持ち悪い、抱っこをたくさんしてほしい、暑いなど様々です。

そんな時は、「そうなのね～」「ママはあなたが大好きよ」など一緒におしゃべりやお歌をうたってみませんか？また、家族にあずけたり、お散歩やドライブすることで気分がかわりますよ。

## 相談したい！

おっぱいが足りているか心配な時は、医師、助産師、保健師等の専門家に相談しましょう。お近くの母乳相談窓口へご相談ください。

**Q** お薬って母乳に影響がある？こんなとき、授乳してもいいの？

**A** 市販薬の服用

市販薬は、ほとんどの薬は使用しても問題ないと考えられますが、できるだけ医療機関を受診し、医師に授乳中であることを伝え、お薬についてご相談されると安心ですね。

## 予防接種をしたいけれど…

インフルエンザの予防接種を受けた後でも授乳は可能です。他の予防接種については、主治医に相談しましょう。



**Q** 6か月から仕事に復帰する予定です。働きながら母乳育児を続けるにはどうしたらいいでしょうか？

**A** 次のことを参考に、自分にあった復職のプランを立てましょう。

- いつから復帰しますか？
- 勤務時間、形態は？
- 職場でおっぱいを搾れますか？
- 赤ちゃんは誰に預けますか？
- 職場と保育施設の距離は？
- 家庭での搾乳、保存、加温方法は？

**1** 出産の前に事業主と育児休業の期間や職場環境(搾乳場所や保管場所など)、育児時間の有効な利用について相談しましょう。

**2** 育児休業中に母乳分泌量を知りましょう。4時間以上授乳できない場合は搾乳が必要となります。上手に搾乳出来るよう練習し、搾乳に必要な道具や母乳バック、移送用の用具などを準備しましょう。

### 例) ハッピーなスタートの切り方は…

復職の前にあらかじめ保育者と赤ちゃんを会わせて哺乳を試みておきます。

- はじめは短時間勤務やフレックスタイム制で復職できると体が楽になります。
- 週末が休業日ならば、週の後半を復帰日にすると、気分的に楽になります。

**3** 復職後の授乳は…出勤前と帰宅後すぐに授乳できたら良いですね。起床は予定より20分早く、帰宅後30分は赤ちゃんと一緒に過ごす時間を取るようにしてみます。そして、夜間と休日には赤ちゃんの要求に合わせて頻りに授乳しましょう。職場では、必要があれば搾乳します。搾乳中は、リラックスできるように赤ちゃんの写真や飲み物などを用意したり、搾乳しやすい服装を選びましょう。



**4** 保育園等に通園する場合…搾乳した母乳を冷凍保存し保育園で飲ませてもらえるか、事前に相談してみましょう。

**Q** 赤ちゃんの栄養について知りたいです。

**A** 赤ちゃんの栄養

ビタミンDは赤ちゃんの骨の発育・発達に必須です。不足すると、骨がうまく形成できずもろくなるため、お母さんがビタミンDを多く含む食物(魚類やきのこ類)を食べ、

赤ちゃんと一緒に適度(1日15分程度)に日光を浴びましょう。

また、成長が著しい6か月以降は、鉄の必要量も多くなります。離乳食には、鉄を多く含むレバー、牛肉、鶏肉、赤身の魚といった食品を積極的に取り入れ、鉄の吸収をよくするビタミンCを多く含む果物をとることも大切です。

仕事と家庭、そして母乳育児を両立していくためには、周囲の方々の協力が重要です。

家事・育児の分担など話し合っておきましょう。