

たらちね

「たらちね」は母乳育児・子育てに関する情報を発信します。

令和2年2月1日

第41号

編集・発行

母乳育児をすすめる会

〒933-0021 高岡市下関町4番56号
高岡市医師会内
TEL 25-7060



産後のメンタルケアについて

富山県済生会高岡病院 産婦人科 鈴木拓馬 先生



赤ちゃんが生まれることは、すべての人にとって幸せなことです。その一方で、お母さんのからだや、身の回りの環境に大きな変化をもたらし、お母さんのからだや気持ちを不安定にすることがあります。

◆マタニティーブルーズ

分娩直後から産後10日目に抑うつ、涙もろさ、不安、焦り、緊張、頭痛などの症状が出ます。約30%のお母さんが経験しますが、多くは一時的なものです。

◆産後うつ病

抑うつ症状がさらに悪くなったものを産後うつ病といい、約3%のお母さんに発症します。お母さんを自殺に追い込んだり、衝動的に赤ちゃんを傷つけてしまったりすることがあるため、早期発見が重要です。赤ちゃんのことを「かわいい」と感じないと思ったら黄色信号です。

◆対処方法

(1) 気持ちのリラックス

お母さんも赤ちゃんも初心者であり、うまくできなくて当然です。焦らず、無理せず、リラックスして育児をすることが大切です。

(2) 環境の改善

産後うつ病は、一人で抱え込んでしまいがちなお母さんに発症しやすい傾向があります。ご家族、特に配偶者と大変さを共有することで解決できるかもしれません。相談できるご家族がいない場合は、地域のサポートを受けることができます。

(3) 治療

抑うつ症状が強い場合は、精神科医師による診察や抗うつ薬が必要になります。

◆病院での取り組み

産後うつ病の早期発見を目指していますが、退院後にお母さんと会える機会は少なく、全てを発見することは難しいのが現状です。

そのため、つらいことや困っていることがあれば、気軽に病院へ連絡してください。



「授乳・離乳の支援ガイド」が 改訂されました



内科小児科井川クリニック

小児科 荻野千鶴子 先生

赤ちゃん、お母さんお父さんも元気にお過ごしでしょうか。母乳やミルクをたくさん飲み、食事をおいしく食べていらっしゃいますか。

赤ちゃんの授乳や離乳食に関する国の指針が約12年ぶりに改訂されました。「授乳・離乳の支援ガイド」といいます。

授乳や離乳食のすすめ方について、新しい科学的知見や根拠に基づいて、また子どもが育つ社会環境も含め、アップデートされています。



主な改訂内容は次のとおりです。

- ・母乳栄養児と混合栄養児の成長および発達には差を認めない。
- ・完全母乳栄養児と混合栄養児に小児期の肥満発症の差はない。離乳食の開始が早すぎると肥満のリスクになるので、生後4か月以前に離乳食は開始しない。
- ・妊娠、授乳中のお母さんの食物制限、アレルゲン除去に、赤ちゃんのアレルギー予防の効果はない。
- ・母乳栄養に小児期のアレルギー発症の予防効果はない。
- ・離乳食の開始時期は、生後5～6か月が妥当である。離乳食の開始前に果汁を与えることに栄養学的意義はない。
- ・早産児の場合は修正月齢で離乳食を開始することが推奨される。

母乳育児をすすめていくことに変わりはないですが、完全母乳にこだわらず、育児用ミルクを使うことも含め、親子の個別性を大切に、寄り添い、柔軟に対応していくことが指針には記されています。



高岡市内助産院紹介コーナー

高岡市内の助産院

さくら助産院

たけのこ助産院

よつば助産院

助産院ぬまこ

にじいろ助産院

高岡市内には5か所の助産院があります。どの助産院も母乳育児支援を中心とした助産院です。おっぱいの悩みは、人それぞれです。一人で抱え込まないように、私たち地域の助産師が悩みに耳を傾けて、そのお母さんとお子さんに合った母乳育児及び育児についてサポートしています。母乳育児支援をとおして、一人でも多くのお母さんが安心して子育てができ、子どもたちが笑顔で成長していくことを願ってお手伝いさせていただきます。



助産院ってどんなところ？

母乳育児についてなんでもご相談ください。

- 母乳が足りているか心配
- 乳頭やおっぱいが痛い、しこりができた
- 赤ちゃんが母乳を飲んでくれない
- 母乳をやめるときはどうすればいいの

「子育て応援券」をご利用いただけます。

- ・ 母乳マッサージ
- ・ 乳児の沐浴指導
- ・ 産後ケア



*お子さんのケア、産後の様々な不安・悩みなどについてもご相談ください。
*高岡市の産後ケア事業に協力しています。(詳しくは『高岡市 産後ケア』で検索)

皆さんの地域に私たち助産師がいます。お気軽にご相談ください。

各助産院については富山県助産師会の助産院マップをご覧ください。

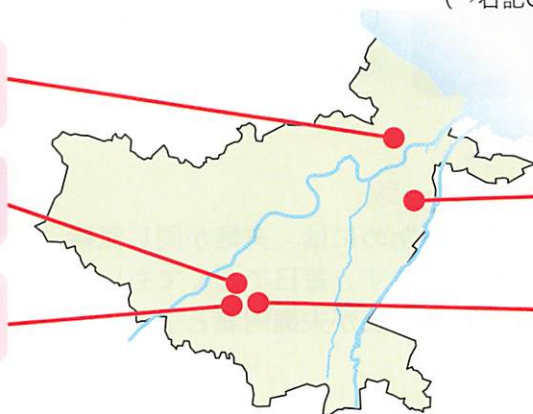
(→右記QRコード参照)



さくら助産院
高・伏木矢田21-13

よつば助産院
高・戸出町5-4-58

助産院ぬまこ
高・戸出町5-9-12



にじいろ助産院
高・石瀬265-5

たけのこ助産院
高・戸出町2-3-20

母乳育児をたたえる表彰

表彰式の様子及び受賞された
(一部)の方を紹介します。

とき 令和元年10月27日(日)

ところ 高岡市保健センター

参加者 34組



表彰式の様子



撮影コーナーの様子

パパとママの育児講座

うえせこどもクリニック

院長 上勢敬一郎 先生



1. 予防接種の大切さについて

2016年時点で、子どもが受ける定期接種は計25回もあります。予防接種をする理由は、生後から2歳になるまでは、免疫が未熟で感染に弱いからです。親にとっては、ワクチンに対する不安もあるかと思いますが、予防接種をすることで、重症化しやすい感染症から子どもたちを守ってあげましょう。

2. 子育てで最も重要な事は、 「夫婦そろったコンセプトの一致」

子どもを元気に健やかに育てるためには、夫婦が同じ気持ちや価値観でかかわることが大切です。毎日だけでなく、夫婦で話し合う時間を持つことが夫婦円満と子育て円満のカギになります。



母乳育児をたたえる表彰に参加した ママにインタビュー

育児でママがパパに協力してもらって
うれしかったこと**ベスト5**※複数回答

順位	項目	割合
1位	お風呂	84%
2位	オムツ交換	68%
2位	抱っこ	68%
4位	あやす	64%
5位	寝かしつけ	48%



ちなみに…

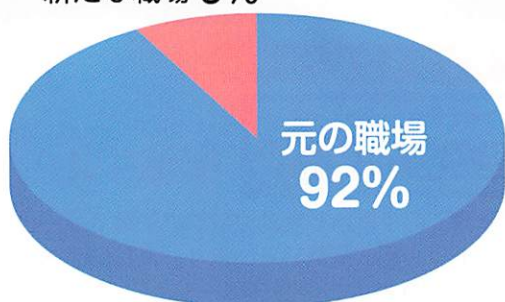
育児以外で協力してもらってうれしかったことは、ゴミ出しや掃除と回答した方が多かったです!!

中には、「ママが一人で外出できる時間を作ってくれた」というパパもおられました♪



出産後、仕事復帰する職場は？

新たな職場 **8%**



仕事を始めるにあたり、準備したこと

- ・ 仕事時間の変更
- ・ 生活リズムを整える
- ・ 実家の親への協力依頼
- ・ 仕事復帰1ヶ月前からならし保育
- ・ 定期的に職場へ顔を出す



母乳育児シンポジウムに参加して

たけのこ助産院 助産師 竹中良恵



第28回母乳育児シンポジウムは、令和元年8月3～4日に北海道札幌市で開催されました。メインテーマは「みんなで学び、未来に繋ごう、そだね！」です。メインテーマに込められた、カーリング女子代表の皆さんから発信された北海道弁の「そだね！」には“相手を認め、共感し合う”支援の温かさを感じました。

令和元年の節目のシンポジウムの参加は、新しい時代を迎える母乳育児支援について考えるよい機会になりました。最近では、早期母子接触に多くの利点や意義があることが知られています。帝王切開の時も「産婦が自分の出産を素晴らしい瞬間と感じられるよう」と取り組んでいる麻酔科医師の発表がありました。また母乳育児の継続には愛着形成が必要です。医療施設からは、NICU（新生児集中治療室）に入院中の赤ちゃんに兄弟姉妹が沐浴などに参加しているという報告もあり、多方面からの支援があることを知りました。

誰もが楽しく母乳育児を行い、安心して子育てできる環境づくりが大切です。社会の変化を踏まえ、一人ひとりのニーズに寄り添った相談対応や適切な情報提供、具体的な支援を行えるように連携・協力していく必要があると感じました。

母乳育児体験談

最初は、度重なる授乳に痛くて心がめげてしまう事もありました。2カ月ほどが経ち軌道に乗ってからは、授乳を繰り返す中でより一層私の中で母性が培われていったように思います。

乳腺炎や幾度の授乳拒否もありましたが、こちらをじっと見つめながら必死におっぱいを飲んでくれている時の言い表しようのない多幸感は、母親ならではのこそと感じています。

残り僅かな母乳育児の時間を、息子と噛みしめながら大切に過ごしていきたいです。

高畠 彩



● たらちね掲示板 ～高岡市からのお知らせ～ ●

予防接種のご案内

生後2か月になったら 予防接種をスタートしましょう！

生後2か月からHib（ヒブ）、小児の肺炎球菌、B型肝炎の予防接種が受けられます。

- **Hib（ヒブ）**…肺炎、細菌性髄膜炎、敗血症などの感染症を予防します。
- **小児の肺炎球菌**…子どもに重い病気をおこしやすい髄膜炎、肺炎、中耳炎などの感染を予防します。
- **B型肝炎**…慢性肝炎、肝硬変、肝がんを予防します。

高岡市では、お子さんが生後2か月になる前に「乳幼児健康診査問診票・予防接種予診票綴り」等を個別に郵送していますので2か月になったら予防接種を受けましょう。

詳しくは**健康増進課**までお問合せください。

☎20-1349

高岡市子育てアプリ&ウェブサイト



配信中!!

妊娠・出産・子育ての手続きや乳幼児健診、子育てサービスなどの情報をジャンル別に掲載しています。楽しいイベント情報や子育てガイドなどのお役立ちページ、「とやま子育て応援団」、「パパ向け情報」などの特集ページも充実していますので、ぜひご活用ください。

アプリのダウンロードは簡単です。

App Store か Google play で「子育てタウン」を検索してアプリを入手します（無料）。郵便番号とパスワードを入力すれば登録完了です。お子さんのお誕生日を登録しておけば、年齢に応じた情報や必要な手続きなどの情報を受け取ることもできます。



子育て応援アプリ
「子育てタウン」



詳しくは**子ども・子育て課**まで
お問合せください。

☎20-1376

編集後記

毎年、母乳育児をすすめる会にて発行しております「たらちね」は、今年で第41号となりました。今年も手取りやすく、読みやすい内容となるよう工夫しました。

また、今年度の「母乳育児をたたえる表彰」には、34組の親子が参加されました。当日は、表彰や育児講座の他に、記念撮影ブースや寸劇、手作りおもちゃコーナーがあり、皆さんのたくさんの笑顔に触れることができ大変うれしく思いました。

これからも、「たらちね」は皆さんに母乳育児や子育ての情報を発信していきたいと思えます。

最後に、お忙しい中寄稿いただいた皆様、編集にご協力いただいた皆様に厚くお礼を申し上げます。
(稲垣 記)

編集委員

市村昇悦（委員長）
川開夏生
島 治美
車 伊代
稲垣 幸

オブザーバー

山本佳世子
吉田智子