

たらちね

令和3年2月1日

第42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

「たらちね」は母乳育児・子育てに関する情報を発信します。



災害時や新型コロナウイルス感染症 における母乳育児について



国際認定ラクテーション・コンサルタント
みずい母乳育児相談室

助産師 水井 雅子

(ラクテーション・コンサルタント：母乳育児の専門家)

◆災害時の母乳育児

災害時にストレスを受けると、母乳が出なくなってしまうって本当？

ストレスを受けても、母乳を作り出すホルモン「プロラクチン」は影響を受けませんが、母乳の流れを促すホルモン「オキシトシン」は短期的な影響を受けます。このため一時的に母乳の流れが止まることはありますが、赤ちゃんに触れ合いながらひんぱんに吸い付かせて母乳を飲ませることで母乳の流れは戻ってきます。

もし避難所生活になった場合は、緊張や不安でストレスが大きくなります。お母さんが心地よく過ごせて、ストレスが少なくなるサポートが受けられるよう助けを求めていきましょう。

◆新型コロナウイルス感染症と母乳育児

WHO（世界保健機関）では、お母さんが新型コロナウイルス感染症に感染、または疑われる場合でも、他の呼吸器疾患を起こすウイルスの感染が母乳経由で起こることはほとんどないことを踏まえて、お母さんと赤ちゃんの健康状態が良ければ分離せず、感染防止手技を行いつつ、直接授乳を行うことを推奨しています。

また、厚生労働省でも、母乳を介して乳児に感染するリスクは低いと考えられています。しかし、授乳時には接触・飛まつ感染のリスクがあることから、ご家族や医療機関の医師等と十分にご相談いただきたいとされています。（厚生労働省 HP「新型コロナウイルスに関する Q&A」参照）

さらに、次の3つの方法が示されています。

1. 直接授乳：授乳前の確実な手洗いと消毒、マスクを着用して行う。
2. 搾乳：確実な手洗い、消毒後に搾乳をし、感染していない介護者により行う。
3. 人工栄養：授乳時の接触・飛まつ感染リスクに注意して行う。

まずはお母さんの希望を病院のスタッフに伝えてみましょう。もし赤ちゃんと一緒に過ごすことができず、直接授乳ができない場合は、搾乳をしておくことで回復後に直接授乳に戻りやすく母乳育児を続けることができます。

妊娠中の感染症について



高岡市民病院 産婦人科

部長 **山崎悠紀** 先生



現在妊婦さんが一番心配しておられる感染症が新型コロナウイルス感染症だと思われます。現時点では妊娠後期に感染したとしても、経過や重症度は非妊婦と変わらないとされています。また、胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告は現在のところありません。しかし一般的に、妊婦が肺炎を来した場合は重症化する可能性があるため、いわゆる3密を避ける、こまめに手を洗うなどの日頃の感染予防を徹底しましょう。妊婦で感染した場合も、県の指定病院への入院が必要となり、お産の近い時期であればそこでの出産ということになります。感染拡大を避けるため疑わしい症状があれば直接病院へ行くのではなくまずは電話で相談してください。



小児の感染対策で気をつけること



しむら小児科クリニック

院長 **市村昇悦** 先生



1. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

中学生以下の小児は COVID-19 の重症化はまれです。また、小児から小児への感染もまれで、小児の感染はほとんどが成人から、つまり家族からの感染です。まず、大人が病原体を家庭に持ち込まないようにする必要があります。具体的には大人こそが、外出時のマスク着用、こまめな手洗いで清潔に気をつける等、感染予防意識が必要です。

2. インフルエンザ (Flu)

小児COVID-19の重症化はまれですが、Fluでは重症化することがあります。COVID-19の感染対策がそのままFluに適用できます。ワクチンだけが予防ではありません。3つの密を避けたり、外出時にマスクをしたり、清潔に手洗いすることです。アルコール消毒も有効ですが、水洗いだけでも十分にウイルスは流れ去ります。

助産院にお気軽にご相談ください

このようなご心配やお困りごとはありませんか？

- * 赤ちゃんの体重が増えているのか？
- * 母乳の飲ませ方はこれでいいの？
- * 飲んだのに泣き止まない。どうしたらよいか分からない。
- * コロナ禍で外出がままならず、行き詰っている。
- * すぐイライラする。すぐ涙がでてしまう。
- …その他、なんでも

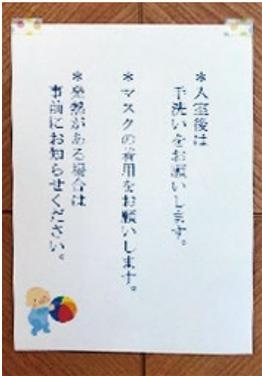
一人で悩んで
いませんか。
あなたの悩みを
お聞かせ下さい



こんな時は一人で悩まずに、どうぞお気軽に助産院にご相談ください！

助産院では子育て中のお母さんが育児の悩みや不安を抱え込まないように、お一人おひとりの気持ちに寄り添ったサポートを心がけています。一人でも多くのお母さんが安心して子育てができるように、手助けさせていただきたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症の拡大の中、高岡市内の助産院では、お母さんとお子さんの安全と健康を守るため、以下のような感染予防に努めながら対応しています。

来院時のお母さん	助産院 ・ スタッフ
<ul style="list-style-type: none"> ☆マスクの着用 ☆薬用石鹸での手洗い、消毒液による手指消毒 ☆母子の体温測定 ☆感染拡大防止のための「受診問診票」に記入 	<ul style="list-style-type: none"> ☆スタッフの毎日の体温測定 ☆スタッフの手洗いの徹底、マスク・ガウンの着用、乳房マッサージでのディスポ手袋使用、フェイスシールドの使用、お母さんとスタッフの間に遮蔽物の設置（ビニールシート） ☆個別対応にて、他の母子と会わないように予約時間の調整 ☆適時適切な換気の実施・加湿空気清浄機の使用 ☆リネンを一人使用毎に交換 ☆院内をアルコール消毒液で消毒 ☆おもちゃは一人使用毎に消毒、触れられる布製のおもちゃの撤去

今後も感染対策を講じながら、身近な助産院として、子育て中のお母さんに寄り添い支えていきたいと思っています。

高岡市内の助産院

- さくら助産院
- 助産院ぬまこ
- たけのこ助産院
- にじいろ助産院
- よつば助産院

各助産院については、富山県助産会の助産院マップをご覧ください。

詳しくはこちら→



富山県からのお知らせ ～新型コロナウイルスに関する出産・育児支援～

- 希望される妊婦の方は、分娩予定のおおむね2週間以内に新型コロナウイルス感染症の検査を受けることができます（費用はかかりません）。
- 新型コロナウイルスの感染が確認された妊産婦の方で、健康面や育児などに不安のある方は、助産師や保健師による訪問や電話等でのサポートを受けることができます。

詳しくは出産予定の医療機関、または富山県厚生部健康課（076-444-3226）にお問合せください。

母乳育児体験談

1人目はミルクで育てました。2人目は母乳を頑張りたいと思いましたが、退院するまでの5日間はおっぱいを搾っても全然母乳が出ず、気持ちだけ焦っていました。一生懸命吸いついてくる娘の為にも、今回はおっぱいのマッサージやおっぱいを飲む時間を根気よく増やすことで、娘の吸い付く力も出る量も増えて、気がついたら軌道に乗っていた母乳育児。最初は母乳が出なくて思った通りに進まずイライラする事もありましたが、今は一生懸命おっぱいを飲みながら、たまに口から外してニコニコしながら見つめてくる娘の笑顔が愛しくてたまりません。あっという間に過ぎてしまう素敵な時間を大切にしていきたいと思います。

稲積 さや



高岡市子育て情報

オンライン妊産婦・親子健康相談

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控えている妊産婦や育児中の保護者の方を対象に、オンライン相談を実施しています。

「上の子の発達が心配だけど、下の子が生まれて外出できない。」「自家用車がなくて決まった日時の相談や教室には参加しにくい。」など、様々な理由で外出できない場合も、気軽にご利用いただけます。

ビデオ会議システム「Zoom」を活用して、保健師または助産師がオンラインで相談に応じます。対面での相談により近い形で、安心して相談することができます。

オンラインでの相談を通じて、子育ての不安や悩みを話してみませんか。

問合せ先：高岡市健康増進課

☎20-1344



←詳しくはこちら



編集後記

毎年、「母乳育児をすすめる会」から発行している「たらちね」は、今年度で第42号となりました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の感染対策を中心とした内容としました。日々情勢が変化していく中で不安な気持ちになりますが、皆さんが安心して育児ができるよう正しい情報をお伝えし、育児を応援していきたいと思っております。

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。

(朝野 記)



編集委員

市村昇悦 (委員長)

細川恭代

島 治美

松井朋世

朝野まき子