

たらちね

令和4年3月1日

第43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。



母乳で育てたいと思うお母さんへ



富山県高岡厚生センター 所長 垣内 孝子

高岡市では昭和53年に『母乳育児をすすめる会』が発足し、県内の市町村にも、その活動が広がりました。40年以上にわたる母乳育児の取り組みに深く敬意を表します。

富山県の令和2年度乳児栄養方法調査では、混合栄養を含めた母乳を与えている者の割合は、生後1か月で96.9%、生後3か月で88.8%と高く、この活動が良い影響を及ぼしていると思われます。

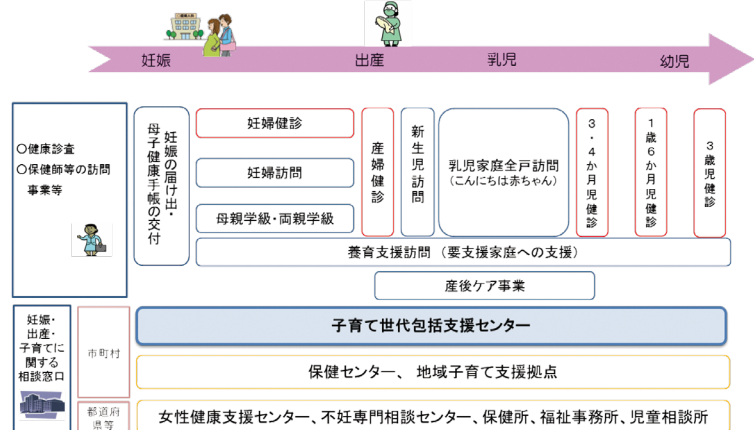
国の「授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月）」では、妊娠中に母乳で育てたいと願う方の割合は93.4%となっています。ただ、出産後、授乳の困りごととして「母乳が足りているかわからない」「授乳が大変」と77.8%の方が感じています。

母乳育児は、乳児の栄養面や免疫の獲得に良いだけでなく、産後の母体の回復の促進や良好な母子関係の形成などのメリットがあります。無理せず自然に母乳育児に取り組めるよう、産科施設や助産院、保健センターなどに気軽に相談しましょう。

お母さん同士の仲間づくりを勧める子育て支援センターや母子保健推進員が主催する赤ちゃんにこここ教室、幼稚園・保育所・認定こども園の子育てサロンなどにも、ぜひお出掛けしてみませんか。

母乳を与える時期は1～2年くらいです。赤ちゃんを抱っこしたときの温かさを感じながら、このひと時を楽しんで過ごしましょう。

図 妊娠・出産等に係る支援体制の概要



出典 授乳・離乳の支援ガイド

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）方をご紹介します。

とき 令和3年12月12日（日）

ところ 高岡市保健センター

参加者 13組



※新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら写真撮影を行いました。

妊産婦の新型コロナウイルスワクチンについて



厚生連高岡病院 産婦人科 診療部長待遇 前 喜代子先生

現在、妊婦さんは妊娠時期を問わずワクチンを接種することが推奨されています。また妊婦さんが感染する場合の約8割は夫やパートナーからの感染であるため、夫・パートナー・同居する方のワクチン接種も勧められています。

- 妊婦さんが新型コロナウイルスに感染しても胎児への感染は稀だと考えられています。また妊娠中の感染が原因で胎児に先天異常が引き起こされる可能性も低いとされています。しかし特に妊娠後期に新型コロナウイルスに感染すると早産率が高まり、患者さん本人も一部は重症化することが報告されています。糖尿病、高血圧、気管支喘息などの背景をもつ妊婦さんも感染予防が大切です。
- ワクチンの副反応に関しては妊婦さんと一般の人に差はなく、発熱した場合には解熱剤のアセトアミノフェンを内服することができます。頭痛や注射部位の痛みがある場合も同様です。
- ワクチン接種後に流産や早産などの妊娠の異常が起こる頻度は、ワクチンを接種しなかった妊婦さんと同じであると報告されています。

ワクチン接種を受けた後も、これまでと同様に感染予防策（マスク、手洗い、人混みを避けるなど）を続けてください。

令和3年度 健やか親子21全国大会 表彰者2名の紹介

厚生労働大臣表彰



富山県母子保健推進員連絡協議会
会長 石灰 紀子

公益社団法人母子保健推進会議会長表彰



高岡市母子保健推進員協議会
監事 尾崎 絹代

母子保健推進員は、7か月児がいる家庭を訪問し、歯の手入れや子どもの事故予防など月齢にあわせた情報をお伝えしています。子育ての先輩として、一緒に成長を喜び、育児の悩みを伺うことで、お母さんに寄り添う活動を行っています。

これまで大勢の母子を訪問した中で記憶に残っていることがあります。あるお母さんから、訪問した4～5年後にお礼と近況報告があり、「良かった」と胸を撫で下ろしたことがありました。

訪問の折には育児を頑張っているお母さんを労います。また、どこかで出会う母子には「こんにちは。大きくなったね。」「にこにこしていて可愛い!」とお母さんにエールを送るように子どもに声掛けをします。

子どもの笑顔は、何ものにも勝ります。私もその笑顔に支えられ元気をもらい、これからも日々活動を続けていきます。(石灰 紀子)

母乳育児相談

母乳の量がなかなか増えず、体重が増えているか不安な日々を過ごしていました。乳頭・おっぱいマッサージ、頻回授乳、授乳姿勢を変えてみるなど、自分ができる範囲で頑張りました。その結果、段々母乳の量が増え、一回の授乳で満足そうにする息子の笑顔を見ることが出来ました。

今しか体験できない貴重な時間を大切に過ごしていきたいと思います。(嶋由 香利)



高岡市子育て情報

産後ケア事業

～産後はひとりでがんばらないで～

出産後、体調不良や育児不安が強く、ご家族から十分な援助が受けられないお母さんを対象に、心身の疲れを取り、育児の不安や悩みを解消し、安心して子育てできるように支援します。病院などに宿泊してケアを受けるショートステイや日帰りでケアを受けるデイケア、ご自宅でケアを受ける訪問ケアがあります。

●利用できる方…高岡市内に住所のある産後4か月未満（訪問ケアは産後1年未満）の産婦及び乳児で、下記の全てにあてはまる方

- ①家族、親族等から十分な産後の援助が受けられない
- ②産婦（お母さん）が体調不良または育児に不安がある

※医療行為や入院治療が必要な方は除きます。

●ケアの内容…母体ケア、育児サポート、育児に関する情報提供など

問合せ先：高岡市健康増進課

☎20-1344



←詳しくはこちら

産後ヘルパー事業

出産直後で体調がすぐれない時期に家事と育児をすべてやるのは大変です。また、出産直後は睡眠を十分にとれず、産後うつリスクが高まるといわれています。一番つらい時期に、気軽にヘルパーにお手伝いをお願いしてみませんか？

●利用できる方…高岡市にお住まいの、出産後2か月以内（令和4年から出産後6か月以内に対象拡大）の子と同居する親（※里帰り先での利用はできません。）

●支援内容…調理・洗濯等の家事、育児の補助



問合せ先：高岡市子ども・子育て課

☎20-1393



←詳しくはこちら

編集後記

毎年、「母乳育児をすすめる会」から発刊している「たらちね」は、今年度で第43号となりました。

今年度の「母乳育児をたたえる表彰」は、新型コロナウイルス感染症の感染対策をとりながら開催することができました。ご家族が笑顔で賞状を受け取る姿や記念撮影をする様子に、スタッフ自身嬉しい気持ちになりました。

「たらちね」は、これからも皆様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に厚くお礼を申し上げます。（草山 記）



編集委員

市村	昇悦(委員長)
本田	美華
島	治美
大井	理奈
草山	愛