

たらちね

令和6年2月1日

第45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。



産前産後のメンタルケアについて



公認心理師 堀 英子

ストレスためていませんか？

周りの人のいつもと違う様子を気付くことができても、自分の不調にはなかなか気付きにくいものです。自分の心と身体の声に耳を傾けセルフケアをしましょう。

～心の状態を把握する（ストレスチェック）～

- ・好きだったことに興味がなくなった
- ・人に会うのが面倒
- ・寝つきが悪い
- ・眠れない、寝不足
- ・食欲がない、過食になった
- ・やる気が起きない
- ・涙が出やすい
- ・理由もなく不安や心配になる
- ・イライラすることが多く落ち着きがない

この中に当てはまるものが多いほど、ストレス度数が高くなり、長く続くうつ病の可能性も高くなります。

「モヤモヤする」「落ち込む」など気持ちのサインだけでなく、上記以外にも頭痛や吐き気などの身体症状はストレスが原因なこともあります。「無理をしているサインかも」と自分へのアンテナをあげ、短時間でもいいので休息を取りましょう。

～誰かに相談する～

「イヤなこと」「我慢していること」ストレスの原因について、じっくり考えることで新たな対処法が見つかることもあるでしょう。ホッとすること、好きなこと、自分が心地いいこと、ストレス発散法を試すこともお勧めです。反対に対処法や解決策が見つからず悩んでしまうときは、ひとりで抱え込まず、信頼できる誰かに相談しましょう。モヤモヤすることも話すことで楽になることもあります。友人や家族に相談しにくいときは、高岡市保健センターに気軽にご相談ください。できることを一緒に考えてくれるスタッフがいます。ママだけでなくパパやご家族も相談できますよ♪



乳児期のワクチン接種と感染症について



小栗小児科医院 小栗 真人先生

●ワクチンのメリットについて

ワクチン接種は感染症によって起きる合併症を予防したり（個人防衛）、周囲の人に感染を広げないこと（社会防衛）を目的に接種されます。

生後2ヶ月から接種する肺炎球菌ワクチン・インフルエンザ菌b型（Hib）ワクチンは侵襲性肺炎球菌感染症を60%・Hib感染症をほぼ100%減少させ、有効な感染予防効果が得られています。重篤な後遺症をきたす感染症からお子さまを守るため、ぜひこれらのワクチン接種をしていただきたいと思います。

●ワクチンのデメリットについて

一方ワクチンの普及により感染症が減少してくると、ワクチンの副反応がクローズアップされやすくなります。気になるようであればワクチンの意義、効果と副反応についてかかりつけの先生と話あってみませんか。



第31回母乳育児シンポジウムに参加して



済生会高岡病院 助産師 山本 美友

令和5年8月に広島県で開催された母乳育児シンポジウムに参加しました。メインテーマは「母乳育児を広め、伝え、守る；広島から」で、NICUでの母乳育児支援、山内3.5カ条について、特別講演では「生殖技術と親になること」、「原爆の日から繋がれた命を思う」、その他にも母子同室・同床や乳頭ケアに関するものなど幅広い内容で発表が行われました。

近年、夫の育児参加や復職したいという理由から混合栄養を希望する人が増加しています。母乳栄養には多くの利点があり、夫にできる育児参加はミルクをあげる以外にも多くあります。助産師は母乳栄養の利点をしっかりと伝えることが必要です。夫婦が母乳栄養の利点を理解したうえで母子にとって最善の母乳育児ができるよう支援していきたいと思っています。

パパとママのための 母乳育児講座

と き：令和5年9月24日（日）

ところ：高岡市ふれあい福祉センター

参加者：15組

これからの出産・育児に備えて、心と体の準備のため、家族と一緒に赤ちゃんのことを学ぶ講座を、今年度から、初めて開催しました。

済生会高岡病院の高田助産師さんから「産後の経過と母乳育児について」をテーマにお話しいただいた後、赤ちゃん人形を使いながら、抱っこの仕方やおむつ交換について、グループに分かれて実践しました。



赤ちゃんのおむつと抱っこの仕方について

高岡市民病院 助産師 **矢部 安津子**

オムツは指1本が入る程の余裕でテープを止めます。漏れ防止のために、足の付け根のギャザーは外側に出しましょう。

- ①抱っこの際は、赤ちゃんの首とおしりを両手の手のひらで支えて抱えます。
- ②次に自身の胸元で赤ちゃんを支えながら、両肘に赤ちゃんの首とおしりがくるようにずらしませす。
- ③身体同士がぴったりくっつくように抱っこしましょう。



忘れられない母乳育児のエピソード

最優秀作品

「2人でできるようになっていく」

いぶまままさん(20歳代)

出産後入院している間は思うように母乳が出ず、子どもの体重が日に日に減っていきました。助産師さんに授乳の姿勢のアドバイスをもらうのですが、上手に母乳をあげられなくてミルクのほうがいいのかと思っていました。

退院してしばらくすると要領がつかめてきて、子どもの体重も増えていきました。そして余裕が出てきて気づいたのです、子どものおっぱいの飲み方が上手になっている！と。授乳が初めてで下手だったのは私だけではなかったのです。

ママになったのだからできなきゃいけないと気負っていましたが、授乳は子どもと2人でできるようになっていけばいいことだったとわかりました。授乳育児での「2人でできるようになっていく」という経験はこれからの育児の根幹になると思います。子どもにはそんな経験をさせてもらって感謝しています。

母乳育児や子育ての魅力・楽しみを知ってもらうため、今年度から、募集を始めました。今回は最優秀作品に選ばれた、いぶまままさんの作品を紹介します！



たらちね掲示板

高岡市子育て情報

スマートフォン用アプリ「ねねットたかおか」は高岡市が提供する子育てアプリで、妊婦さんや子育て中の方々へ地域の子育てイベントや支援制度等、妊娠・出産・育児に関するお役立ち情報をお届けしています。また、お子さまの成長記録、予防接種のスケジュール管理、保健センターや高岡子育て支援センターで行われる教室の予約やオンライン相談も行えます。

妊娠・出産・子育て期を安心して楽しく過ごすため、ぜひご活用ください。

母子モ URL : <https://www.mchh.jp/login>

問合せ先 : 高岡市健康増進課 ☎20-1344



アプリのダウンロードはこちらから

編集後記

毎年、「母乳育児をすすめる会」が発刊しております「たらちね」は、今年度で第45号となりました。

今年度から、「パパとママのための母乳育児講座」が始まりました。赤ちゃん人形を使いながら、優しく赤ちゃんを抱っこするパパとママの姿がとても印象的でした。

「たらちね」はこれからも、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。
(白井 記)



編集委員

市村 昇悦(委員長)
矢部 安津子
畠山 まり子
西野 愛弓
白井 ありす