



母乳育児支援通信

～「赤ちゃんにやさしい病院」をめざして～



去る平成 28 年 7 月「赤ちゃんにやさしい病院を目指すためにすべきこと・してはいけないこと」と題した研修会を当院主催で開催しました。研修会で得た学びから、なぜ当院は「赤ちゃんにやさしい病院」をめざしているのか今号担当の 4 階東病棟からお伝えします！

～研修会～

「赤ちゃんにやさしい病院を目指すためにすべきこと・してはいけないこと」を開催して見えたもの

1. 母乳育児推進委員会を設置した理由

国立病院機構 福島病院小児科部長 依田 卓先生の講演がありました。参加者は 59 名。

将来、母・父となり子育てを経験するであろう病院職員の皆さんにぜひ聞いていただきたいと感じる良い内容でした。

「なんでそんなに母乳にこだわるの」と思っている方もいることでしょう。なぜ、母乳育児をすすめるのか、どうして母乳育児推進委員会ができたのかと不思議に思われている方も多いと思います。

昨年、母乳育児推進委員会が正式に病院の委員会として設置。7 年前に母乳育児を進めるチームを、小児科工藤充也先生が立ち上げ母乳育児を推進した結果、母乳育児支援は大切なことと認めていただき、「赤ちゃんにやさしい病院」を目標に病院全体の委員会にボトムアップしました。

2. なぜ母乳育児なの？



依田先生の講演を聞いて、なぜ母乳育児支援しているのか、赤ちゃんにやさしい病院を目指そうとしたのか再確認しました。

母乳を与えることで母子にとってのメリットはいっぱいあります。

♡ 母乳育児支援の先にある母子への願い ♡

- その 1 人間として母乳育児をすることは自然な行為ととらえ育児の一環として「母乳」をとらえてほしい
- その 2 どのようにしたら母乳育児がスムーズにスタートできるかをお知らせしたい
- その 3 母乳育児をとおして健全な赤ちゃんを育てたい
- その 4 母乳育児をとおして母子のきずなを深め、愛着形成を確立し母子関係を最良のものにしたい
- その 5 親子関係を確立し虐待を減らしたい
- その 6 母乳育児ができない人にもやさしい支援を提供したい

そんな思いから始まった母乳育児支援です。その先に赤ちゃんにやさしい病院（BFH）の認定があるのです。



3. 「母乳育児をすすめる」という勘違い

母乳育児をすすめるというと、「母乳だけで育てる」「母乳栄養」と勘違いしてしまう方がいます。必要な時は、補足をします。母乳育児は長く続ければ続けるほど母子により効果をもたらします。生後 6 か月まで、赤ちゃんとお母さんが望むなら 2 歳または赤ちゃんが望むかぎり母乳育児を続けましょう、とWHO・ユニセフは言っています。



母乳育児一問一答



今号は拡大版

泣いているから足りないんじゃない？ミルクを足したほうがいいんじゃない？



泣いているのはおっぱいが足りないからかもしれないとご心配なのですね。
もしかしたら、もうすこし抱っこして・もうちょっと吸わせてと言っているの
かもしれませんね。

仕事をするから哺乳瓶に慣らしたいので混合栄養にしたい！



生後一か月は乳頭混乱がおきて、おっぱいを吸わなくなってしまうことがあり
ます。仕事復帰の 1~2 ヶ月前からお母さん以外の方に哺乳瓶での授乳をしても
らいましょう。
おっぱいがすぐそばにあるのに哺乳瓶は吸いたくないですよ。

母乳の後、ミルクを飲ませたらいっぱい飲んだので足りないのかと思って・・・



生まれてすぐの赤ちゃんは、口の中に乳首が入ると吸啜反射で吸います。
赤ちゃんの胃は水風船のように伸びます。足りないから吸うわけではありま
せん。飲み過ぎると溢乳といって口からミルクをダラダラと出したり吐いたり
することがあります。ミルク補足が多いと直母の回数が少なくなり徐々に母乳
が出なくなってきました。

ミルクの方がいっぱい寝るように感じますが・・・？



母乳の消化時間は 45 分~60 分。人工乳は 75 分~90 分。同量を飲んでも
消化吸収するのにミルクは時間が必要なので長く寝るように感じるのです。
母乳は消化がいいということですね。

ミルクを飲ませていたらおっぱいを吸わなくなり、母乳が出なくなったのでミルクにしました。



母乳は1日8回以上吸ってもらわないと、母乳は吸った分しか作られないので徐々に減っていきます。

ゆっくり眠りたいのでミルクがいいです。



赤ちゃんは無防備です。1人では何も出来ません。2～4 時間ごとに安全と安心を確認、授乳することが必要です。赤ちゃんが生まれるとお母さんの身体は小刻み睡眠が出来るようになります。短い時間でも深く眠れるようになります。赤ちゃんは生まれて2～3か月は夜型人間です。赤ちゃんが外界の世界に慣れるまで赤ちゃんの生活に合わせて生活しましょう。

健全な赤ちゃんを育てるために

生まれてから3日間が重要！

生まれたての赤ちゃんは、羊水や血液で濡れて出てきます。

お母さんの体内温度は約 37.0 度→分娩室は 26.0 度設定＝温度差 11 度
生まれた場かりの赤ちゃんは寒いですね。

母子早期接触をすると

- 赤ちゃんの体温、呼吸が安定します。
- 赤ちゃんの代謝の適応と血糖の安定化を助けます。
- 感染症の危険が減少します。
- 母性がめばえ、愛情豊かな育児を行えるようになります。
- 母乳分泌がよくなります。



分娩室を出た後も母子同室で赤ちゃんと一緒にいてあげましょう

- 赤ちゃんはお母さんと肌が繋がっているととても安心し、喜びます。
- 赤ちゃんといつも一緒にいれば、赤ちゃんが母乳を欲しがる時に飲ませることができます。



赤ちゃんの母乳を飲む権利

安易なミルクの補足をするとおっぱいは徐々に出なくなります。
母乳は出産後、吸ってもらう、または搾乳しないとスムーズに出ません。
生まれてからの 3 日間が重要なのです。赤ちゃんを抱き・見つめ・語りかけ・授乳しましょう。

母乳は、生まれてすぐから赤ちゃんといふれあい、頻回授乳を 10 回以上することで乳汁分泌が徐々に増加するのです。

母乳育児が確立するまでには 1~2 か月かかるといわれています。

生まれた赤ちゃんの状態・お母さんの状態・乳頭乳房の形状・抱き方吸わせ方など、どれか一つでも上手くいかないと母乳育児は上手くいきません。

だからこそ、出産直後から退院後も継続した支援が必要なのです。

また、出産直後は「おっぱい出てないのに吸わせて赤ちゃんかわいそう」「出産で疲れたから預かってほしい」「もう赤ちゃんと一緒になの」「ゆっくり休みたい」とよく耳にします。

赤ちゃんもがんばってお母さんのお腹の中から胎外へ生まれてきて、環境もまったく違う世界でお母さんのそばにいたいのです。

胎外生活に上手く順応するためにもお母さんの胸の上に抱いてもらう分娩室での母子早期接触は有効な行為です。

そして、生後 30 分以内に初乳を吸うこと。

この行為がとても有意義な行為なのです。この初乳を吸うことで赤ちゃんはたくさんの免疫をもらいます。



♡ みんなで母乳育児 ♡

☆母乳育児支援を進めるチーム☆ (H28 年度メンバーです)

チーフ 工藤 充哉 (第三小児科科長)
チーム員 豊田 丈爾 (第一歯科口腔外科科長)
鳴海 僚彦 (第一小児科科長)
岩間 憲之 (第一婦人科副科長)
村上 紀代恵 (本院 4 階東病棟看護師長)
二瓶 育枝 (本院 4 階南病棟看護師長)
伊藤 洋子 (本院 4 階東病棟副看護師長)
佐藤 祥子 (本院 4 階東病棟助産師)
荒井 美子 (本院 4 階東病棟主任助産師)
三須 愛子 (本院 4 階東病棟助産師)
三浦 たつえ (本院 4 階南病棟副看護師長)
青木 瞳 (本院 4 階南病棟副看護師長)
佐藤 恵 (本院 4 階南病棟主任看護師)

柴田 真由美 (本院 4 階南病棟看護師)
阿部 明子 (本院外来看護師)
鈴木 さとみ (薬剤室主任薬剤師)
千葉 亜希子 (放射線室副技師長)
大崎 美千子 (臨床検査室主任臨床検査技師)
山内 朝陽 (栄養管理室管理栄養士)
荒井 美加紗 (リハビリテーション室作業療法士)
岩崎 彩 (経営企画課経営戦略係長)

事務局 情報管理課
中川 道之、佐藤 良紀、鈴木 俊彦、日向 優佳

編集後記

当院主催研修会 (H28.7.22) の講演をご覧になりたい方は、講演を撮影した DVD がありますので、事務局までご連絡ください！

☆新潟母乳育児シンポジウムに参加して、見えたこと☆

「母乳育児はひとを作っている」母乳は深く、何より参加者が熱心です。

(事務局：情報管理課 日向 内線 3919)