

第32号 令和3年3月



富山県母乳育児のシンボルマーク



編集・発行 富山県母乳育児推進連絡協議会（事務局 富山県厚生部健康課）

### 富山県母乳育児推進連絡協議会の活動を紹介します

富山県母乳育児推進連絡協議会は、各地区の母乳育児推進団体、医療保健・その他団体、厚生センター（支所）及び市町村等の関係者によって組織されています。協議会では、例年母乳育児の重要性を普及するための講演会（母乳育児のつどい）や普及啓発活動、研修会に専門職を派遣しています。

#### 授乳はママと赤ちゃんの絆を深めます！



母乳で育てている方も、ミルクで育てている方も、授乳の時間はママと赤ちゃんの大切なコミュニケーションの時間です。

赤ちゃんはママに抱かれる心地よさや温もり、匂い、優しい声かけに満足感などを得ることができます。

それでも授乳は出産後のママにとっては大仕事。家事を分担してもらったり、悩みを聞いてもらったり家族や周囲に助けてもらいましょう。授乳や赤ちゃんの成長について心配なことや知りたいことがあれば、医師や助産師、保健師等の専門家に相談しましょう！

#### 授乳中のママはバランスのよい食事が重要



授乳中のママは、普段よりも多くのエネルギーや栄養素を必要としています。不足しがちな魚、大豆製品、野菜、果物、乳製品などを加えて様々な種類の食品を食べましょう。

また、食事内容を制限しても、乳腺炎の予防や赤ちゃんのアレルギーの予防には効果がないとされているので、いろいろな食品を食べ、食事を楽しみましょう。

#### 母乳育児は良いコトがいっぱい

##### 赤ちゃんにとって良いコト



- 赤ちゃんの脳や体の発達につながる
- 感染症やアレルギーにかかりにくくなる

##### ママにとって良いコト



- 産後の子宮の回復を促す
- 妊娠前の体重に戻るのを促す
- 乳がん等の発症のリスクを減少させる

ゆったりと  
穏やかな気持ち

授乳中はリラックスしてね。  
心地よさは赤ちゃんの  
心の安定へ

ママの抱っこ

匂い、ぬくもり、  
腕や肌の感触が  
大好き！！

見つめ合い

授乳中は目と目を  
合わせてね



願いを叶える

おっぱいがほしい、  
抱っこしてほしい...  
赤ちゃんの気持ちに  
応えましょう

ママの  
優しい声かけ

語りかけ  
ちゃんと聞いてるよ！  
たくさん  
話しかけてね



# おうち時間の過ごし方

育児を頑張るママたちにインタビューしました！

## 家での過ごし方・遊び方の工夫

[本児]

- パパと一緒に交代して抱っこしていました。
- 絵本をたくさん読んでいます。
- 子どもが自由に動き回れるようリビング全体にフロアマットを敷いています。
- 楽しそうにハイハイや寝返りで部屋中動き回っています。

[きょうだい]

- 家でパズルやブロックなどのおもちゃを使ってよく遊んでいました。
- 子ども番組を見て、ダンスを踊っていました。
- 外へなかなか行けないため、滑り台を購入しました。
- 玄関前で泥遊びや自転車に乗って遊んでいました。
- 人の少ない公園に行き、遊んでいました。

## パパや家族の協力で嬉しかったこと

- 乳腺炎になったとき、パパが抱っこやおむつ替えをしてくれたこと
- ママが疲れているときに、子どもの夜泣き対応を代わってもらえたこと
- 一緒にミルクや離乳食作りをしてくれたこと
- 寝る前のミルクはパパが担当してくれたこと

## ママの気分転換

- 子どもを預けて、買い物や美容院に行くこと
- 近所や保育園でママ友と話すこと
- 自宅でライブ配信を観ること

### 新型コロナウイルス流行下における母乳育児支援

新型コロナウイルスの蔓延がまだ収束を見せず、今後どうなるのか危惧されます。このような状況下で、母乳育児も影響を受けています。コロナ感染の妊婦さんから出生した児は、日本産婦人科学会の方針によれば、早期母子接触は禁止、母子同室も禁止、直接母乳も禁止、搾母乳も禁止となります。従って赤ちゃんは個室に隔離、母乳は与えることができませんので全てミルクとなり得ます。しかし欧米各国では多くの産科施設が母子同室、直接母乳、搾母乳を行っています。また、WHO、ユニ

セフに至っては、母子同室、直接母乳はすべきと提唱しています。このような諸外国の方針と比べて我が国の指針は際立って異なるものとなっています。感染防御を優先するが、母子の愛着形成を優先するかの選択を迫られる訳ですが、日本は感染のコントロール重視に偏り過ぎていて搾母乳は可とならないかと期待していますが、新型コロナウイルスにおける母乳育児推進に努力していきたいところです。

富山県母乳育児推進連絡協議会長  
畑崎 喜芳

## 新型コロナウイルス感染症 お役立ち情報

### 厚生労働省

ビデオメッセージ集  
～妊婦のみなさま、小さなお子さまがいらっしゃるみなさまへ～



新型コロナウイルスに関するQ&A  
(一般の方向け)



### 国立成育医療研究センターこころの診療部

新型コロナウイルスと子どものストレスについて



## 富山県からのお知らせ

### 新型コロナウイルスに感染した妊産婦の方へ

健康面や出産後の育児などに不安を感じ支援を希望する方を対象に専門職によるケアや相談支援を行っています。

### 【問い合わせ先】

- ・富山県厚生部健康課(富山市を除く富山県内にお住まいの方)  
☎ 076-444-3226
- ・富山市子ども家庭部子ども健康課(富山市にお住まいの方)  
☎ 076-443-2248

## 母乳育児に役立つ情報がいっぱい!

～上手に活用して子育てを楽しみましょう～

### ★リーフレット「母乳育児のQ&A」

母乳育児のよくある質問や母乳相談窓口を紹介しています。

### ★富山県母乳育児推進連絡協議会パソコンサイト

母乳のメリットや母乳育児を進めるコツ、母乳育児のよくある質問等の情報を掲載しています。

富山県 母乳育児

Q 検索



今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、活動の多くができなかったが、皆様のご協力のもと、mamma第32号を発行することができました。これからも母乳育児に関する情報をお届けし、皆様が楽しく育児ができる一助となるよう活動していきたいと思っております。今後とも、母乳育児へのご理解・ご協力をお願いいたします。

編集後記