

妊娠がわかった貴女へ・・・

出産の前に、ぜひ知っていて ほしいことがあります! 健康な女性であれば、 ないあった 9割以上の方が 母乳で育てられます 0 ないの? 「当たり前」 それって、 じゃ 方法を知らないわ

第一章 知っ

おっぱい3ポイント

9割以上の赤ちゃんはおっぱいだけで、育てら れます。そのポイントは「早期接触」「母子同室」

「頻回授乳」の3つ。特に「頻回授乳」が大切です。

あたりまえですね。

「この道を歩けば、

行け

ź

と 正

13

・道を教

Ŕ

ディズニーランド

にたどり着くことはできません

とします。

あなたが 例をあげ

「ディズニーランド

へ行きたい

な

と思

つ

その時、

「後楽園遊園地

に

行く道を

生懸

命に歩

7

えてもらえれば、

誰でもディ

ズニーランド

-に行け

í ます

てください

1

ズニー

ランドを母乳育児と置き換えて、

考えて

2

ر کر 誰でもおっぱ おっ ぱ 13 が出るよ。 13 が出るのです

「こういう方法でやってい と分かってしまえば、

下のグラフは02 産婦人科医院) 0 ~07年までの私 母乳率です。 ご覧の 石の病院 とおり、 (p) Ó

割以上 おっ ぱ 4 7 お母さんが完全母乳 ッサ ジはまったく行っ です。 て 5 いません。 なみ

生まれたらできるだけ 早

イ

シトは、

たった3つ。

母子同室 子がい 生まれ ちゃんを抱きましょう。 つでも てすぐから、 しょう。 わかるよう 赤ち 0 0

頻回授乳 赤ちゃ おっぱ んが泣 いを吸わせましょう。 13 たら、 そ Ō た び

屋で過ごしま

母乳育児を実践してください どう か 正 L 13 知識と正 L 13 方法で、 楽し

2れはすごい数字な42・4%※だから、 全国の母乳率は

比較できないけど、

単純には

んだよ

※平成17年度乳幼児栄養調査

ゆのはら産婦人科医院の母乳率

	退院時		1 カ月健診時	
	母乳率	完全母乳率	母乳率	完全母乳率
2002年	97.8 %	95.1 %	96.0 %	93.0 %
2003年	96.5 %	92.6 %	96.0 %	91.7 %
2004年	99.5 %	97.2 %	98.8 %	96.5 %
2005年	98.7 %	97.0 %	97.0 %	95.4 %
2006年	98.2 %	95.6 %	97.8 %	95.6 %
2007年	98.0 %	96.1 %	96.0 %	94.5 %

※ 完全母乳率:生まれてから1度も糖水・ミルク等を与えず、 完全に母乳のみのケースの割合。

やみくもに頑張るだけで

は

お母

さん

は疲れ

てしま よう。

61

・ます

てみまし

母乳育児を成功させようと、

4. 母乳育児の意味

- おっぱいじゃなくても母乳育児? -

おっぱいで育てることの意味をもう一度、考え てみましょう。

しょうか。

んにいいから、飲ませなくてはいけない」というものでは乳育児 = おっぱいだけ」ではないと思います。「母乳育児の本なのに、こう書くと驚かれるかもしれま母乳育児 = おっぱいだけ」ではないと思います。なのですか?」と、質問する方がいらっしゃいます。

ときどき、「おっぱいで育てないとお母さんとして失格

を用意してあげる」それが、根本だと思います。 な内です。「食は命」なのです。だから、赤ちゃんに最高の食事をさせてあげたいと思いませんか。「お母さんが、愛情まです。「食は命」なのです。だから、赤ちゃんに最高の食味を用意してあげる」それが、根本だと思います。

乳が出ません。 本来は、 食事」と判断なさってミルクをあげることは決して悪いことではありません。 もあると思います。 13 が出るというお話をしました。 健康な女性であれば9割以上の方は、 科学の発達や社会の仕組みの改革が必要ですが、 また、 いろいろな状況の中で、 仕事や病気であげたくてもあげら 逆に言うと、 赤ちゃんを育てるのに十分なおっぱ 「いま、 数パーセントの方は十分な母 私の赤ちゃ れない、ということ 現状、 母乳育児の んに最善の

安易に のです。 ために、 乳で育てるには少し努力が必要ですが、 ぱいもミルクも同じ」という意味ではありません。どうか ではない」と申し上げたのは、そういうことで、決して「おっ ではないでしょうか。冒頭で「母乳育児 = 「マコト 意義から考えれば、それもある意味で母乳育児と言えるの 「ミルクでもいいのね」とは考えないください。 その努力をしてあげてください」と申し上げたい 「どうか赤ちゃんの おっぱいだけ

●母乳の正しい知識を!

多い あてはまります。 方に身につけて スは沢山あります。 てください。 だからミルクに手を伸ばす前に、 のです。 「このことを知ってい どうか、 17 ただきたいと思います。 ちょっとした工夫や努力で、母乳でい その知識と技術をお母さんやご家族、 れば、母乳を続けられたのに」 どうか母乳についての正 「知は力なり」 とは母乳育児に けることは意外に まわ しい というケ 知識 りの大人 を持 0 つ

●だっこ・かたりかけ・おっぱい

ちゃ ぱい です。 けてくれることをちゃんと感じています。 赤ちゃんへの関わりかたで大切なのは、「だっこ・かたりかけ · は 出 んは 母乳育児と言っても、ただおっぱいをあげるだけではありません。 お腹 産後ですが、 0 中にい ても、 だっこと語りかけは、 お母さんがい その安心感の中で、 つも見ていてくれること、 妊娠中から始まっています。 赤ちゃんは幸 ・おっぱ 語り おっ

せに成長していくのです。

妊娠中から、 赤ちゃんに沢山話しかけましょう。 何でもいいのです。

「早く会いたいわ。

「ご機嫌いかが。」

「今日はこんなことがあったのよ。

産まれてきたらすぐに、

「初めまして。ママだよ。パパだよ。

「よく頑張って産まれてきてくれたね。

「会いたかったよ。 私の所に来てくれてありがとう。

とあいさつしてあげてください。

産まれた後も、 だまったまま抱っこしたりオムツを変えるのではなく、

「さぁ、 お腹がすいたかな? よしよし、 おっぱいをあげようね。

「あら、おしっこしていたのね。気持ち悪かったの? ホラ綺麗になった。」

と語りかけましょう。 身体を動かす時、 抱っこする時、 どんな時でも、

ちゃんの目を見て、語りかけることを忘れないでくださいね。

頑張ったのに、 もしもおっぱいが出なかったら

う方がいます。 わずかですが、 病気などで、 出産後、頑張ったけどおっぱいが出ない、足りない、 どうしてもあげられない場合もあります。 ر) ع

置かれた状況、 もしそうなったとしても、 条件の中で、

児の意義を思いだしてください。赤ちゃんのために一生懸命、 子育てをなさ

ればそれで良いと思います。

ください。

ちゃんとのコミュニケーションを大切にしながら、 そのぶん「だっこ・かたりかけ」を沢山してあげてください。 決してご自分を責めないでください。 赤ちゃんのために十分頑張ったのです。 胸を張って子育てをして 生まれた赤 あなたは 母乳育 母乳のこと

「母乳育児成功のための10カ条」の産科サービス

新生児のケアを提供するすべての施設は:

- 1. 母乳育児推進の方針を文書にして、すべての関係職員がいつでも 確認できるようにする。
- 2 この方針を実施するうえで必要な知識と技術をすべての関係職員 に指導する。
- 3. すべての妊婦さんに母乳で育てる利点と授乳の方法を教える。
- 4. 母親を助けて、分娩後30分以内に母乳を飲ませられるように援 助する。
- 5 母乳の飲ませ方をその場で具体的に指導する。また、もし赤ちゃん を母親から離して収容しなければならない場合にも、母親に母乳の 分泌維持の方法を教える
- 6. 医学的に必要でないかぎり、赤ちゃんには母乳以外の栄養や水分 を与えないようにする。
- 7. 母児同室にする。母親と赤ちゃんが終日一緒にいられるようにする。
- 8. 赤ちゃんが欲しがるときは、いつでも母親が母乳を飲ませられる ようにする。
- 9. 母乳で育てている赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えない。
- 10. 母乳で育てている母親のための支援グループ作りを助け、母親が 退院するときにそのグループを紹介する。

※ WHO とユニセフの「赤ちゃんにやさしい病院」イニシアティブのための世界基準、1992

ず 選 功 ح お す 7 ま 介 です 達も 条 ぼ す 参考ま は 入 赤ち は 0 つ う 知 を か b と身 'n 1) 行う 5 や ちろ つ か ク 理 ٤ b め で ス N 7 近 が 61 L 0 ハクを伴 危険 とお母 で お こともあ 産 う ے 10 W に 0 院 n 61 な 方 あ 力 な時 条」 てくださ る を は か る 母乳育児成 さん つ 選 7 に ること を掲 事 恵 ے 2 は 13 0 院 医療 るこ で 61 10 を 0 ま

をあげて 40 注 ~ 2 【声をあげ ジ います。 で、 具体的な例 て 参考に

す

生

主まれ

たら

お

0

ぱ に

13

をあ

げ

ぎょす」

母子同室

に

7

ださ

13

 \sqsubseteq

ように

頭

か

5

惠

2

で

13

る

医療者

が

まだまだ多

(1

が

実で

か

母 61

さん 込

方

お

願

61

します

医療現

場

で 0

母 現

乳

で

育

7

で

n

で

は

回授乳が

できま

せ 周

 $\bar{\lambda}$

ね。 期

今、

々

に変

わ

つ

てき

7 61

61

ます

が

回授乳をします」

と声をあげてくださ

د را

〈注2〉。

そうす

母乳育児

厚生労働省「平成 注] 乳幼児栄養調査」 【母乳率42 による 17 年度 %

方

が

良

61

61

うこと

が

産

0

が基本と

L

て教育さ

n

て

た

5

61

す た お

存を

は

お産

L

た

本全国 乳 念ながら現在 さん 本来、 ٤ つ 同業者 13 は 0 て習 私たち医療者 とても疲 母乳率が 17 であ つ 0 É て る産 n 1/2 本 42 ま Ó 7 いる 科医 せ 医療現場で は母乳育児 4 % か (注1) 35 つ 助 産師 61 産ん は 0 最近まで、 ۲ 不 お 0 でか 手伝 看護師 十分なところ 低 1/2 1/7 0 看護師 をす 1 か です。 日 5 は 役割 もあ この学校 ИĎ 医療者 っ ŋ が 質 'n で

ŧ あ 蕳 Ŕ を受け る 0 き で 5 か す ま λ が کے 日

「母子同室で、 頻回授乳をします」 Ł お産の場でどんどん言って下さい

「お

つ

ぱ

って

本当に誰

でも出る

?