


# おっぱいだより

31号

三寒四温で春の訪れを感じる今日この頃となってきました。春は旅立ちの季節であり、新しい生活のスタートの季節でもあります。また、花粉症の方には辛い季節です。今年はスギ花粉が多く飛ぶとの予想も出ています。花粉症については「おっぱいだより」の22号（2013年4月号）に掲載していますので、そちらもご覧ください。

## 勉強会の報告



昨年12月18日、精神科新藤医師から「精神科疾患と母乳」というタイトルでお話を伺いました。いろいろな部署、職種から44名の参加があり、会場の202会議室では狭すぎて、あふれるほどに大盛況でした。

まず妊娠・出産年齢で合併する確率の高い基本的な精神科疾患とその疾患を持つ方との接し方についてお話を聴きました。そのうえで、母乳育児を行う上での注意点などについて聞くことができました。どうしても精神科疾患を持っている方は、疾患のコントロールのために内服継続が必要となり、母乳を飲ませることをあきらめることが多いです。それでも、母乳を飲ませたいという希望を叶える方法を一緒に探したり、安心して育児ができるように支援したり、地域と連携して見守っていく必要があると感じました。

## スマホ時代の母乳育児 2

スマホが普及した現在、乳幼児の母親の6~7割がスマホを利用し、3割がスマホを子育てに使っているという結果があります。急速に育児環境は変化しています。その中で日本小児科医会はスマホの子育てに警鐘を鳴らしています。

スマホを始め、電子メディアは親子の大切な時間を奪ってしまう危険性があります。子ども部屋にはテレビを置かない、授乳・食事中はテレビを見ない、見るものを決めて終わったら消す、見た番組を家族内で話題にするなど、メディアリテラシーを向上させていくことが大切です。食事中のテレビをやめた結果、家族内での会話や夫婦の会話が増えた例も多くあります。

**妊娠中からメディアリテラシーの啓発を！**

**2歳まで、スマホ・テレビはやめましょう！**

（国立病院機構九州医療センターの佐藤和夫医師が母乳育児シンポジウムで「スマホ時代の母乳育児」というテーマで講演されたものをもとにしています。また、日本小児科医会のホームページにも「子どもとメディアに関する提言」があります。）

