

# おっぱいだより

43号

新潟市民病院母乳育児推進委員会 平成29年3月

もうすぐ桜の季節ですね。皆さんはお花見など行く予定はありますか？市民病院近くの鳥屋野潟公園の桜もいつも4月中旬ごろにはきれいに色づいています。春といっても風はまだ冷たい日もあるので、お花見へ行かれるようなときは防寒対策をしっかりとって体を冷やさないようにしましょう！

## すくすくサークルの紹介

新潟市民病院では、当院で分娩されたお母さんを中心に、月1度の産後の集いである「すくすくサークル」を開催しています。今回は「すくすくサークル」について紹介させていただきたいと思います。

すくすくサークルは、母乳育児について、産後の悩みについて、気軽にお話できる機会となっています。ママ友達を作るきっかけにもなります。産科病棟の助産師も同席しているので、育児相談などもできます。3月のすくすくサークルでは、お子さんの体重のこと、離乳食のこと、授乳のことなど、いろいろなことが話題にあがっていたようです。近い月齢・年齢のお子さんのママさん同士で不安を分かち合ったり、先輩ママさんに相談することもできます。

他に、赤ちゃんの体重を測ったり、お子さんの足型・手型をとることもできます。おりがみやスケッチブック、クレヨンなども用意していますので、お子さん同士の遊びの場にもなります。

ママさんからは、「体重が測れるので子どもの成長を確認できていい！」「悩みを他のママさんや助産師に相談できていい！」というような声が聞かれています。ママさんの中には、毎月参加して下さる方もいます。



はいはい習得しました！



上手に手型とれるかな？



みんなでわいわい♪

★すくすくサークル★

開催日時:毎月第4水曜日(祝祭日を除く)の10:00~11:30(受け付けは9:30からで出入り自由)

場所:外来棟4階、講堂

参加費:無料(駐車券は無料処理します。)

持ち物:指定ありません。それぞれのお子さんに必要なものをお持ちください。

予約方法:退院前はスタッフにお声掛けください。退院後は産科病棟に電話で予約してください。025-281-5151(代)



今回は2回目の出産でした。上の子が1歳8ヵ月まで母乳を飲んでいたこともあり、今回も『母乳育児』を楽しみにしていましたが、出産してみると低出生体重児で赤ちゃんは即入院となってしまいました。離ればなれになってしまい、しかも赤ちゃんのお腹の調子が悪く、すぐに母乳を飲ませられない状態でした。

そんな中でも私の母乳はどんどん作られ、3時間おきの搾乳はしんどかったです。でも直接飲めるようになった時に、沢山おっぱいをのませてあげたいという一心で入院中の1ヶ月間頑張りました。

スタッフのみなさんからおっぱいの相談にのってもらったり、励ましてもらったりしたことも本当にありがたかったです。そして退院した今、おかげ様で沢山の母乳が出ています!その母乳を飲んでいる我が子を見ると本当にうれしく思います。

今月は先月までとは違う小さな赤ちゃんを産んだお母さんのお話を紹介します!



新生児内科ってどんなところ?

新生児内科には、重症な赤ちゃんや生まれたばかりの低出生体重児を診るための新生児特定集中治療室(NICU)と、急性期を脱した赤ちゃんを診るための回復期治療室(GCU)があります。呼吸のお手伝いが必要な赤ちゃんや早産で生まれた赤ちゃん、体重が小さい赤ちゃんなどは、お母さんは産科で入院、赤ちゃんは新生児内科に入院になり、離ればなれになります。しかし、赤ちゃんの状態が良ければ、出生直後のカンガルー抱っこができますし、出生直後でなくても新生児内科でカンガルー抱っこができます。入院中や退院後も面会に来ていただければ、そこで赤ちゃんに触れ合ったり、授乳をできたりもします。

赤ちゃんを離ればなれとなってしまっても、搾乳をすることで、赤ちゃんに栄養満点な母乳を届けることができますし、搾乳が、退院後の赤ちゃんとの生活の準備にもなります。



\*「赤ちゃんが新生児内科へ入院になったお母さんのお話」は段落編集等行っていますが、原文のままです。

\*今月号の写真はすべて3月のすくすくサークルのものを使わせていただきました♪



次号もお楽しみに!