

おっぱいだより

49号

新潟市民病院母乳育児推進委員会 平成30年3月

雪が溶け、やっと温かくなってきましたね。日中はあたたかくても夜は冷えますので、風邪をひかないよう注意しましょう。

今回のおっぱいだよりは、「母乳育児成功のための10カ条」についてお話ししたいと思います。

「母乳育児成功のための10カ条」は、WHO（世界保健機関）とユニセフ（国連児童基金）が認定する、赤ちゃんにやさしい病院の基礎となるもので、母乳育児の支援に必要とされるケア、業務をまとめたものです。当院も2013年より赤ちゃんにやさしい病院として認定されており、10カ条に基づいて援助をさせていただいています。



「母乳育児成功のための10カ条」における当院の取り組み



1条：母乳育児についての基本方針を文書にし、関係するすべての保健医療スタッフに周知徹底しましょう。

産科病棟のスタッフ以外にも、新採用の方全員に説明をしています。また、基本方針のポスターを外来に掲示し、誰でも見るようにしています。

2条：この方針を実践するのに必要な技能を、すべての関係する保健医療スタッフに訓練しましょう。

日々変化するおっぱい、赤ちゃんの状態に個別に対応できるように、母乳育児に関する勉強会を開催し、スタッフの知識や技能の向上に努めています。

3条：妊娠した女性すべてに母乳育児の利点とその方法に関する情報を提供しましょう。

妊娠中の保健指導で、おっぱいの状態のチェックをお母さんと一緒にさせていただき、個別にマッサージやおっぱいのお手入れ方法を説明しています。また、母親学級では新生児科の医師から、両親学級では助産師から、母乳育児の利点や方法についてお話をしています。

4条：産後30分以内に母乳育児が開始できるよう、母親を援助しましょう。

自然分娩でも、帝王切開でも、早期母子接触（Skin to Skin Contact：STS）をすることをお勧めしています。生まれてすぐにお母さんに抱かれ、肌に触れた赤ちゃんは、おっぱいを吸おうと自分で乳首を探し始めます。その本能的な行動を妨げないよう、できるだけ早くSTSができるよう援助させていただいています。

5条：母親に母乳育児のやり方を教え、母親と赤ちゃんが離れることが避けられない場合でも母乳分泌を維持できるような方法を教えましょう。

お母さんと赤ちゃん、おっぱいの状態に合わせて、その方にあった母乳育児の方法を一緒に考え、やり方をお伝えしています。一方で、当院では、出生直後から赤ちゃん専門の病棟であるNICUへ入院となり、お母さんと離れ離れになる赤ちゃんもいらっしゃいます。母乳は赤ちゃんが吸う、もしくは搾乳をすることで徐々に分泌が増えてきます。そのため、お母さんにおっぱいの状態にあった搾乳方法を紹介させていただいています。



6条：医学的に必要でないかぎり、新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。

母乳は赤ちゃんが生まれてすぐに出てくるものではなく、赤ちゃんが吸うことで個人差はありますが数日～数週間かけて徐々に分泌量が増えてきます。赤ちゃんは、栄養や水分の蓄えをもって生まれてくるので、母乳が増えてくるまでの数日、待っていることができます。一方で、小さく生まれた赤ちゃんや黄疸、脱水などにより、母乳以外にミルクをあげる必要がある場合もあります。その時々のお母さんにとっての最善の母乳育児ができるようお手伝いさせていただきます。

7条：母親と赤ちゃんが一緒にいられるように、終日母児同室を実施しましょう。

赤ちゃんと一緒に過ごすことで、お母さんは赤ちゃんの生活リズムにあわせて、赤ちゃんがおっぱいを欲しがった時に、満足するまで授乳をすることができます。お母さんが疲れた時は、添い寝授乳をお手伝いし、休息をとりながら授乳できるよう援助させていただきます。

8条：赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけの授乳を勧めましょう。

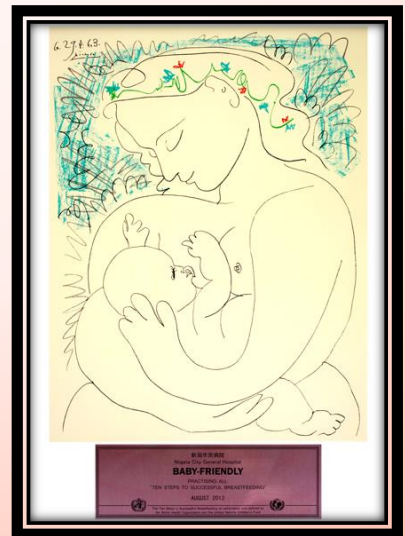
生まれたばかりの赤ちゃんの胃はビー玉くらいに小さく、また、母乳は消化が非常にいいため、母乳がまだあまり出ていない時期から赤ちゃんは頻繁におっぱいを欲しがります。個人差はありますが、入院中は1～2時間毎におっぱいを欲しがります。何回も吸わせることで、母乳の分泌は増えていき、赤ちゃんが1回に飲みとれる量が増えると、頻繁だった授乳も間隔が少し空いてくるようになります。できるだけお母さん・赤ちゃんが楽に授乳・哺乳できるよう抱き方や啜えさせ方などお伝えし、お手伝いさせていただきます。

9条：母乳で育てられている赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。

人工乳首を使うと、赤ちゃんがお母さんの乳首と混乱してしまい、おっぱいを吸おうとすると怒ってしまうことがあります。そのようなことがないよう、必要でない限り人工乳首は使用しないようにしています。人工乳首を使わなくても、赤ちゃんは上手にコップで飲むことができます。

10条：母乳育児を支援するグループ作りを後援し、産科施設の退院時に母親に紹介しましょう。

当院では、出産後2週間頃のお母さんと赤ちゃんを対象にした「あゆみクラブ」、産後1ヶ月以降のお母さんと赤ちゃんを対象とした「すくすくサークル」（おっぱいだより43号で紹介させていただきました！）を開催しています。



次回もお楽しみに！

