



「おっぱいはっぴい♪」No.20



＜第27回 母乳育児シンポジウム in 長崎＞

8月4・5日、長崎県の長崎ブリックホールにて第27回母乳育児シンポジウム～みんなを支える、みんなで支える～が開催され、当院からも6-2病棟助産師・NICU看護師・新生児科医が参加してきました。



シンポジウムでは、産前・産科入院中、産後、そして地域を巻き込んだ切れ目のない支援を実践するにはどうすればよいのか、リスクを抱えた母子に対してどのような支援が考えられるのかといった内容が盛り込まれていました。当院は大学病院であり、合併症を抱えながら妊娠・出産・育児を行っている母親が少なくありません。母乳育児を行うことができないお母さんや赤ちゃんに対する支援がおろそかになってはいけないことを今回のシンポジウムを通して強く感じました。

お母さんたちにとって育児は長い間続いていきますが、誰しも理想どおりに育児ができるとは限りません。妊娠～産科入院中は精神的にも身体的にも変化が大きい時期です。私たち助産師は育児の始まりの貴重な瞬間に立会い、支援することができる立場にあります。お母さんの気持ちに寄り添いながら、ひとりひとりに適した授乳方法や育児の方法について、お母さんと話し合いながら決定し支援させていただきたいと思います。

＜ 2018年 BFH再認定となりました ＞



当院は2008年にBFH（赤ちゃんにやさしい病院）にWHO・UNICEFより認定されました。昨年度は認定9年目の評価の年でしたが、これまでの取り組みが評価され、再認定となりました。シンポジウムでは当院の取り組みや母乳率をポスターとして掲示し、他施設のスタッフとの情報交換を行いました。今後も、大学病院ならではのきめ細やかな母乳育児支援を、多職種を巻き込み病院全体で行っていきたいと思います。

母乳っていいな♪20 甘いものを食べると母乳って詰まりやすくなる？！

お母さんが甘いものを食べたからといって、乳管が詰まるという根拠はありません。しかし甘いものの取り過ぎはお母さん自身の健康に良くないため、授乳中だから特別というわけではなく、基本はバランスの取れた栄養を取ることが大切です。乳管の太さは乳頭に近い部分では約2mm (2,000 μm) です。しばしば「脂肪分の多い食事を取ると乳管が詰まる」ともいわれますが、母乳中の脂肪は球状で、径は2～10 μmです。食事によって脂肪球の数が変わることなく、理屈から考えれば、何を食べても「乳管が詰まりやすくなる」というのは考えにくいのです。

ただし、実際には、ある食べ物を食べると決まった部分の乳管が閉塞すると訴えるお母さんがいますので、そのような場合には一緒に原因を探っていきましょう。

