



# 「おっぱいはっぴい♪」No.21



## ＜第34回 母乳育児ワーキング in熱海＞

3月9・10日、ハートピア熱海にて第34回母乳育児ワークショップが開催されました。ワークショップでは「BFH（赤ちゃんに優しい病院）は本当に優しい病院なのか」「入院中に乳房トラブルをおこさないためにはどうしたらいいのか」「赤ちゃんの泣きを考える」など、いくつかのテーマに沿ってディスカッションを行い学びの場を得ることができました。

「BFHは本当に優しい病院なのか」については、赤ちゃんはもちろんのことお母さんやご家族など、母乳育児・育児に関わるすべての人に優しくあるべきであり、母乳の利点をわかりやすくお伝えし、お母さんと赤ちゃんが楽しく母乳育児を続けられるように育児環境を整えていくことが大事であると学びました。数年後に“BFHは赤ちゃんに優しい病院だった。BFH認定施設の医師や助産師は、お母さんをはじめとするご家族に寄り添い、頼りになる存在であった”と感じて頂けるように日々努力していきたいと思います。

また「入院中のトラブルをおこさないための支援」について、いくつか学んだことを紹介していきたいと思います。トラブルをおこさないためには赤ちゃんの抱き方や吸わせ方、授乳のタイミングが大切です。授乳のタイミングは赤ちゃんが泣いてから始めるのでは遅いといわれています。泣いてからでは赤ちゃんも空腹から焦ってしまい、落ちついておっぱいを探すことができません。タイミングのポイントは、図のように泣く前の状態が適しています。母子同室しながら一緒に赤ちゃんの状態を確認し母乳育児を行っていきましょう。



図1-3 Brazelttonの新生児の覚醒段階(文献⑤より引用改変)

母乳っていいな♪ 体の冷えは禁物 血液循環をよくして母乳分泌アップ  
【体を温める食材】

にんじん・ゴボウ・山芋・れんこん・ねぎ・タマネギ・大根・  
小松菜・木の実・しょうが・にんにく・かぶ 等