

健康寿命を伸ばすために

～母乳育児で得られる母子へのメリット～

母乳育児を推進する理由

人間の赤ちゃんは母乳を飲むことが前提として成長・発達プログラムが組まれています。赤ちゃんの上顎は下顎に比べて小さく、母乳を飲む運動で顎が発達し、1歳ごろまでに同じ大きさになり、固形物が取れるようになっていきます。母乳を飲むという運動が、知能レベルやアレルギー罹患の減少につながったり、母乳を与えることで、産後の母体にも心身ともにメリットが多数あると言われています。

母乳育児による赤ちゃんへのメリット

- ・栄養学的に優れている
- ・感染に対する抵抗力(免疫力)が優れている
→人工乳の乳幼児突然死症候群の発生率は母乳の4～5倍、と言われています。
- ・赤ちゃんに合わせた母乳分泌がある
- ・将来のメタボリックシンドロームの予防
- ・アレルギーの予防
- ・肥満予防
- ・成長と発達を促進し、情緒が安定する
- ・母子の基本的信頼関係を作る

健康に、大きくなあれ～



母乳育児による母体へのメリット

- ・乳がん・卵巣がん・子宮体がん・卵巣がん予防
- ・1年以上の母乳育児期間があった場合、母体の高血圧・2型糖尿病・高脂血症・心血管性疾患の発症リスクを大きく下げることができる。
- ・産後の子宮収縮を促進し、母体の早期回復につながる。
- ・母体の肥満予防
- ・育児が楽しくなる
- ・虐待(ネグレクト)の予防
- ・意識しなくても母性行動が出る

ホルモン分泌(プロラクチン・オキシトシン)が活発になる



母体とホルモンについて

・プロラクチン

乳腺組織に作用して母乳を作らせる。母親をリラックスさせる効果がある。

・オキシトシン

脳下垂体から分泌される。子宮収縮作用がある。脳の海馬に作用し、ストレス解消・ストレスに慣れる作用がある。

赤ちゃんとお過ごす時間、楽しいですよ！



特に、オキシトシンには、児のオキシトシン受容体に影響し、将来的に精神的安定につながると言われている。

BFH とは 当院は2015年にBFH認定されました！

BABY FRIENDLY HOSPITAL(赤ちゃんにやさしい病院)の略語。

産科医療や新生児ケアに関わる全ての施設は「母乳育児成功のための10か条」を守ることを推奨されている。

「母乳育児成功のための10か条」制定の背景

- ・衛生状態が悪く、水・消毒・光熱の問題がある発展途上国での母乳育児推進が主な目的。
- ・WHOとユニセフ両事務局長が話し合い、共同声明を発表。

母乳育児成功のための10か条(WHO・ユニセフ共同声明)

1. a 母乳代替品のマーケティングに関する国際規準と世界保健総会決議を遵守する。
b 母乳育児方針を文章にして、施設の職員やお母さん・家族がいつでも見られるようにする。
c 母乳育児に関して継続的な監視およびデータ管理のシステムを確立する。
2. 医療従事者が、母乳育児支援に十分な知識、能力、技術を持っていることを確認する。
3. すべての妊婦およびその家族と母乳育児の重要性、方法について話し合いをする。
4. 出生直後から、途切れることのない早期母子接触をすすめ、出生後できるだけ早く母乳が飲ませられるように支援する。
5. お母さんが母乳育児を始め、続けるために、どんな小さな問題でも対応できるように支援する。
6. 医学的に必要がない限り、母乳以外の水分、糖水、人工乳を与えない。
7. お母さんと赤ちゃんが一緒にいられるように、24時間母子同室をする。
8. 赤ちゃんの欲しがらるサインをお母さんがわかり、対応できるように授乳の支援をする。
9. 哺乳びんや人工乳首、おしゃぶりを使うことの弊害についてお母さんと話し合う。
10. 退院時には、両親とその赤ちゃんが継続的な支援をいつでも受けられることを伝える。

当院における母乳育児支援の方針

1. 「母乳育児支援成功のための10か条」に基づきケアを展開し、「母乳代用品のマーケティングに関する国際規準を遵守します。
2. 妊娠中からの母乳育児支援を行います
3. 出産後に早期皮膚接触を行ない、母子の早期接触及び早期授乳に努めます。
4. 産後入院中のお母さんへの母乳育児支援を行います
5. 赤ちゃんへの基準に沿ったケアを行います。
6. 退院に向けての支援を行います。
7. 退院後も継続的に母乳育児支援を行います
8. 3職員が母乳育児に対して興味や知識がたかまるような学習会を開催します
9. BFHI推進委員会を設置し、データ管理を含めた継続的な母乳育児支援に取り組みます。

当院の取り組み

- ・産後2週間健診・1か月健診でのフォロー
- ・しあわせおっぱい通信の発行(年4回) ←院内掲示、ホームページで閲覧可能です。
- ・地域活動(中学生対象、9月頃)・健康祭(11月頃)での啓蒙運動
- ・外部講師による研修会(今年度は冬頃開催)
- ・「毎月8のつく日は母乳育児の日」と全館放送

何でも
お気軽にご相談ください



当院では、地域の皆様とともに、赤ちゃんの健やかな成長を願い、お母さんの楽しい母乳育児を推進していきます。