

しんしろ助産所新聞

第19号



発行元

しんしろ助産所

H23年6月27日

母乳育児の参考に「母乳通信」発行中

皆さん、しんしろ助産所が発行している「母乳通信」をご存知ですか？

要以上にミルクを与えてしまうことで母乳を吸う回数が減り、結果として分泌が減ってしまう...という悪循環を改善したいという気持ちから、その後お母さんたちとの何気ない会話の中から疑問に思っていることや、こうしたらもっとうまくいくはず...

母乳通信リスト

- 1. 母乳育児の基礎知識
2. 母乳の足りているサイン
3. よく聞かれる質問
4. 母乳の出を良くする方法
5. 断乳・卒乳
6. 乳管閉塞(つまり)と乳腺炎
7. 授乳とくすり
8. 母乳育児とアレルギー
9. 授乳中の食事と栄養
10. 授乳中の飲酒と喫煙
11. おっぱいの味
12. 母乳の出すぎについて
13. 授乳とインフルエンザ
14. おっぱいトラブル「白斑」について
15. 乳頭亀裂
16. よく聞かれる質問2
17. おかあさん・赤ちゃんにとって楽な授乳姿勢
18. おっぱいの含ませ方
19. 産後早期に抱えやすい母乳育児の疑問や不安
20. 赤ちゃんの抱き方(ポジショニング)
21. 「新城市親子愛着推進事業」始めました
22. 授乳のタイミング
23. 赤ちゃんがおっぱいをかむ理由と対策
24. 職場復帰と母乳育児
25. 愛情ホルモン「オキシトシン」
26. 哺乳ストライキ
27. 災害時の母乳育児

母乳通信



という方への情報提供、トラブル発生の対応や最新のトピックスを中心に作成しています。母乳通信はしんしろ助産所で直接受け取ることが出来るほか、インターネットで「母乳通信」と検索すると見ることが出来ます。

こんなに怖い!! 喫煙のリスク

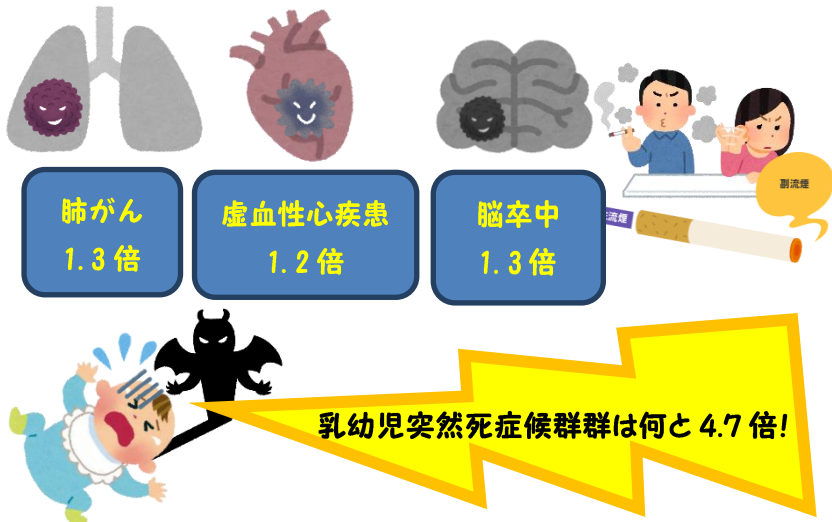
副流煙って何?

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。

この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。

この副流煙にさらされると、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。このため、受動喫煙は近年、社会全体で取り組むべき問題として認識されています。

副流煙によるリスク(非喫煙者との比較)



乳幼児突然死症候群は何と4.7倍!

受動喫煙によるトラブル例

- 1 目に染み付いた たばこの煙でアレルギーに直接副流煙を吸わなくても、喫煙者の息や髪・衣服・壁紙に染み付いたにおいが原因で、のどの痛みを引き起こすアレルギー「受動喫煙症」を発症することも。
2 ベランダのたばこの煙が隣の部屋に... 家族のためを思っておこなうベランダでの喫煙。実は近隣宅に副流煙が流れ迷惑がられていることも。知らず知らずのうちに近所から嫌われ者に。
3 職場でのスモークハラスメント 職場内の副流煙により体調不良が出現。喫煙者に喫煙ルールを注意するうちに、逆に喫煙者から嫌がらせを受ける「スモークハラスメント」に発展し、裁判になったケースも。

電子たばこ(加熱式・リキッド式)は安全なの?

- 1 電子たばことは? 火を使わない専用器具でたばこの葉もしくは液体を加熱して吸うもの。
2 受動喫煙の心配はないの? 成分中にタールは含まれませんが、ニコチンは含まれるため呼気にニコチンが排出され、受動喫煙による心筋梗塞などのリスクがあります。
3 たばこよりは安全なの? WHOでは「電子タバコの安全性ははまだ不明なところが多く、禁煙補助具としての有用性も証明されていない。さらなる臨床試験の必要性がある。」とされています。また、煙が発生しない分、受動喫煙に気づかない可能性が高いとの指摘もあります。

おやすみ前のおすすめ絵本



小さな子どもを寝かしつけるのは本当に大仕事。いぬもねんね、ねこもねんね、めんどりも、ひよこも、モモちゃんもおやすみなさい。



見え隠れしながらまるで話かけてくるようなお月さまのやさしい表情に子どもたちも思わずにっこり。



夜中まで遊んでいてなかなか寝ない子はおぼけの世界に連れていかれてしまいますよ! ちょっぴり...いえ、かなり怖い絵本です。



昨夜やってきたくまの子との一夜のお話。いなくなってしまうたよるくまのお母さんを一緒に探しに行く冒険物語です。

中学生・高校生による職場体験

しんしろ助産所では毎年、学生の職場体験をお受けしています。今年度は、市内の中学校・高校から計6名の学生が来てくれました。数多くの職種や職場がある中で、「赤ちゃんが好きだから」「兄弟の出産に立会い感動したから」「女性にしかできない仕事だから」と、助産師という職業に興味を持ったそうです。3日間の体験では、その日の予約や業務にあわせ、妊婦健診や母乳・育児相談の見学をしたり、利用者の方とともにマタニティ及び産後ヨーガやベビーマッサージなどを実施しました。実際に妊婦さんのお腹を見せてもらったり、赤ちゃんを抱っこさせてもらったり、慣れない職場体験で緊張した面持ちの学生も思わず笑みがこぼれていました。体験後に頂く手紙には「赤ちゃんがかわいかった」「出産や子育ては大変だと思った」「助産師を目指して頑張りたい」など、素直な感想が綴られており、助産所での体験が将来や働くことについて考える機会になったことを嬉しく思いました。



WE・赤ちゃん泣いてもいいよ!プロジェクト

一人では何もできない1歳前後の小さな赤ちゃん。電車やバス飲食店の中でギャンギャン泣きやまない状況に慌てるママ...でも、自分ひとりでは何もできない、小さな赤ちゃんが泣いてしまうのは自然なこと。「焦らなくても大丈夫! その泣き声、私たちは見守っていますよ」という意思表示をして、パパ、ママの気持ちも少しでもラクになりますように...。このような趣旨で「WE・赤ちゃん泣いてもいいよ!プロジェクト」は始まったそうです。協賛店で配布しているステッカーを目立つ所に貼ることで「気にしなくていいよ」をママたちに伝えます。しかし地方ではなかなか手に入りづらい状況。でもホームページにメッセージを書き込むことも応援の一つです。匿名なので気軽に参加してみたい方が...。県を挙げてこの取り組みに協賛しているのが三重県です。三重県は、「みえの育児男子プロジェクト」の立ち上げや知事自身が育児を取得するなど男性の育児参加推進のための活動をすすめるほか、部下の家庭と仕事の両立を応援する上司「イクボス」を普及する「みえのイクボス同盟」の立ち上げなど、様々な「子育て支援策」や「少子化対策」に積極的に取り組んでいます。また、オリックス生命保険でも「泣くのが仕事プロジェクト」と題して特設サイトを開設。「こどもは泣くのが仕事です」「泣いてやってこめんね」と書かれたイラストを自由にダウンロードすることができます。

