

事例3 母乳外来や2週間健診を通した退院後のお母さんと赤ちゃんへの安心サポート

妊娠中から退院後まで、お母さんと赤ちゃんへの安心サポートとして、各種取組を展開。特に退院後は、授乳や育児の不安やトラブルを早期に解決できることをねらいとした母乳外来や2週間健診等を実施。

母乳外来(必要に応じて実施。原則として予約制)

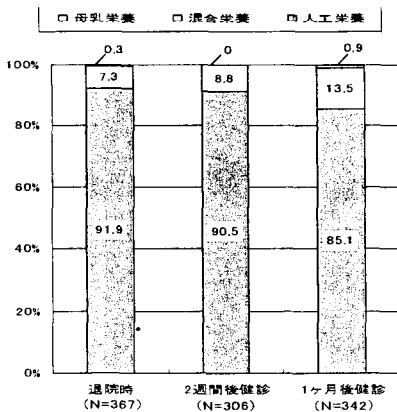
1. 助産師が対応し、必要に応じて医師が診察・治療を行う。
2. 当院でお産された方だけでなく、母乳育児でお困りの方はどなたでも対象。
3. 産婦人科外来に電話し、予約して来院。
4. 次のような心配について対応。
 - (1) 授乳中で、母乳が足りているか心配。
 - (2) おっぱいや乳首が赤くなった、痛い。熱がある。
 - (3) 母乳育児を続けたいが周囲の問題で困っている。
 - (4) 授乳中だけど薬を飲む必要があり、心配。
 - (5) 母乳育児をしたいが、仕事に復帰しなくてはいけないので困っている。
 - (6) 卒乳について知りたい。
 - (7) いつまでおっぱいを吸わしていいのですか。
 - (8) 離乳食はどうしたらいいのですか。
 - (9) ミルクを足しているけどもう一度母乳をがんばってあげたい。
 - (10) そのほか母乳や育児に関すること。

2週間健診

産後2週間前後(退院して1週間)に産婦人科外来で行う。育児不安や母乳不足感の解消に役立てることがねらい。お母さんの乳房の状態や赤ちゃんの状態や体重などをみる。当院でお産された方全員が対象。助産師が中心になって行うが、必要に応じて産科医、小児科医の診察が受けられる。

受診者のうち、産後の気分「不安や心配がある」との回答64%、具体的な不安や心配の内容は、育児58%、自分の身体29%、夫や家族関係が13%(受診者、非受診者全員)

退院時、2週間健診等での栄養方法



2週間健診のお知らせ

お産後2週間目(退院して1週間)の赤ちゃん健診もお勧めしています

◎日時 毎週月・火・木曜日 15時(午後3時)から

◎場所 産科外来 相談室 (要予約)

◎内容 赤ちゃんの成長(体重も測ります) 母乳の飲みませ方、育児の悩み相談 など

◎担当 助産師 看護師 (心配なことがある場合、医師の診察も受けられます)

お産後のいろいろな心配ごと相談は、産科外来で受け付けております。気軽に参加してください。

産婦人科外来

この他の退院後のお母さんと赤ちゃんへの安心サポート
 <電話相談>退院後、不安なことや分からないことがあれば、いつでも相談。
 <ひよこクラス>月1回開かれる育児サークル。
 <乳児健診>2週間・1ヶ月・4ヶ月…赤ちゃんが健やかに成長できるよう、また、お母さんが安心して育児ができるように支援

(事例提供：山形市立病院済生館)

事例4 お母さんを支える「母乳育児サークル」を通して退院後も支援

妊娠中や入院中のケアの充実から退院後の支援へ～母乳育児サークルの結成～

院内での支援を推進する一方で、退院後の母子を取り巻く地域の支援は手薄で、溢れるほどの情報にさらされ、迷い悩みながら育児を進めている母子の現状を目の当たりにして、サークル立ち上げの活動を開始。

院内で検討し、場所、時間、周知方法、スタッフ、必要物品、参加費（無料）など最低限のことを決め、問題点があればその都度考えていこうということで、平成14年10月に母乳育児サークル「おっぱい広場」をスタート。

*おっぱい広場；誰もが自由に集まれる広場の
のような感覚で利用して欲しいと名づけられた

サークルに参加したお母さんの声

- ・ 自分ひとりじゃないんだと精神的に楽になった
- ・ 悩みが解消され、がんばる元気をもらった
- ・ 同じ立場の友達ができ嬉しい
- ・ ストレス発散、気分転換になった
- ・ もっと回数を増やしてほしい など
(サークル参加者へのアンケートより)

育児サークルの成長

当初病院スタッフが発行していた「おっぱい広場便り」もお母さんたちの手で発行（通信費等として100円の参加費も徴収）。おっぱい広場を卒業したお母さんたちが自主的に「カンガルークラス」を結成・運営し、「おっぱい広場」の母親たちへも助言。このカンガルークラスのお母さんたちが中心になって全サークルの集いとして「青空交流会」を企画。

現在では、偶数月に「ふたごの集い」が開催、さらにNICUを退院した母子を対象にした「がんばりっこ仲間」も開催。

〈サークルの内容〉

- 自己紹介
- 近況報告
- 参加児の体重測定
- 季節の行事
- 院内講師による学習会
- ボランティア参加（ベテラン保育士が母子のふれあいを重視した遊びや歌などを教えてくれる）
- お誕生日会
- 卒乳証書の授与 など

卒乳したお子さんには母子健康手帳サイズの可愛い証書が手渡される。

卒乳証書

平成 年 月 日 gで
生まれた ちゃんは、
お母さんからいっぱい愛情と安心を
もらい、身体も心も大満足して
平成 年 月 日 オケ月で
大好きなおっぱいを卒業することが
できました。
これからの日々の健やかな成長をお祈りしてここに卒乳証書をおくります。
平成 年 月 日
熊本市民病院母乳育児サークル「おっぱい広場」

平成14年10月	「おっぱい広場」(毎月) 1ヶ月後～1歳までの母子を対象
平成15年4月	母親の手によるサークル通信「おっぱい広場便り」発行
平成15年5月	第1回青空交流会(春・秋の2回) ふたごの母子を対象
平成15年9月	「カンガルークラス」(毎月) おっぱい広場を卒業した母子を対象
平成16年10月	「全サークルのつどい(第4回青空交流会)」(秋) 母親による企画運営
平成17年2月	「ふたごのつどい」(偶数月)
平成17年3月	「がんばりっこ仲間」(不定期) NICUを卒業した母子を対象

(事例提供：熊本市立熊本市民病院)

事例5 保健センターを中心とした支援の推進—健やかな親子関係の確立支援を目指して—

母親の育児不安の解消と子どもの健やかな成長のために、妊娠期から一貫した母子支援事業を展開している。特に、妊娠期及び乳幼児を持つ母親がリラックスして育児ができるよう、精神的・身体的支援の充実を図り、母親の育児環境を整えるとともに、家族・地域に対しても、母乳育児の重要性を伝え、地域ぐるみで応援する環境づくりの整備を図っている。

〈母乳育児支援の推進例〉

市の概況：人口 66,064 人、年間出生数 662 人、出生率 10.0(出生数千対)

平成9年：妊婦教室に母乳育児の講話と助産師による乳房ケアを導入。

妊婦の食事調査を実施。両親学級を開講し、父親の育児参加を支援。助産師の講話と実技を導入。赤ちゃん学級を開講し、小児科医の講話等により育児不安の軽減に向けた支援。

○平成12年：「おっぱい育児支援事業」として総合的な取組を開始。

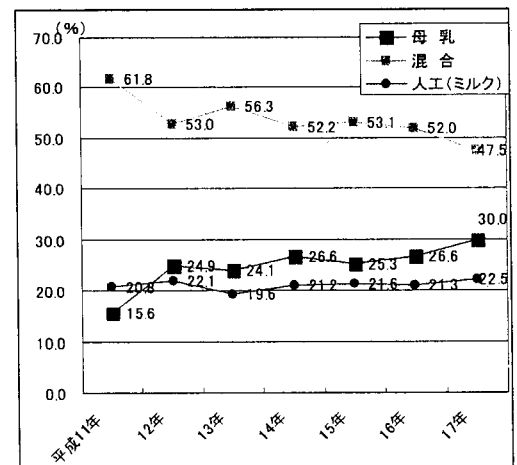
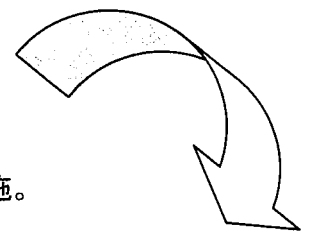
(教室) おっぱい育児教室を開講し、個別の乳房ケアと育児指導を実施。赤ちゃん学級を、個別支援と仲間作りの場とする。

(親の会) 1歳までの育児サロンを月1回開設し育児不安を支援。1歳以上の親子サロンを月1回開設し親の会の育成を支援。

(基盤整備) 情報提供の推進(母子手帳交付時にパンフレット配布等)。産婦人科医との連絡会議を開催(年1回)。小児科医との連絡会議を開催(年1回)。芳賀赤十字病院「おっぱい外来」との連携推進。三つ子の魂育成推進室を設置し、地域全体で支える体制を整備。

○平成15年：子育て相談(月1回)で母乳育児相談を開始。離乳食教室を開講し、食生活や子育て全体を支援。生後2ヶ月までの乳児に電話児相談を実施。

○平成17年：妊娠届出時に全妊婦と面接。アンケート調査によりハイリスク妊婦の早期発見と早期支援に取り組む。各教室のスタッフの充実を図り、母親の精神的・身体的支援をきめ細かに実施する体制を整備。



4か月健診における栄養方法の年次推移(平成11年～17年)

母乳育児の推進 —健やかな親子関係の確立支援—

(平成9年 真岡市の母子保健計画) より)

(事例提供：真岡市)

事例6 退院後も安心して子育てができる、乳幼児がいても安心して外出ができる母子に優しい支援を目指したアプローチ

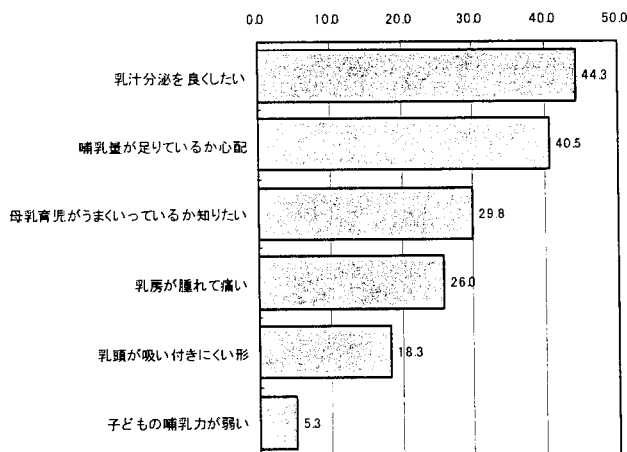
安心して子育てができる「産後の育児支援」の推進

産後の育児支援事業では、産後のお母さんが安心して子育てができるよう、助産師がお手伝い。(年間出生数 平成17年 4,078人)
年間利用者数は926人、延べ人数 1,198人(平成17年度)。

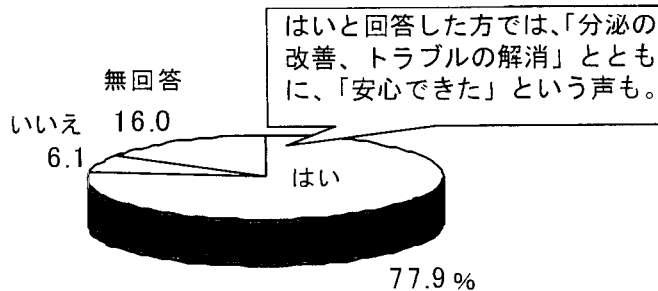
	沐浴サービス	乳房の手当
内容	お母さんにかわって赤ちゃんをお風呂に入れたり、入れ方や洗い方などのアドバイスもします。	乳房のトラブル(しこりや母乳が出にくいなど)にマッサージをして母乳の出やすい状態にします。
期間	生後28日以内	産後120日以内
回数	合わせて9回まで(例:沐浴サービス3回+乳房の手当て6回=9回) ※同時に利用することもできます。	
料金	各1回につき600円(沐浴サービス+乳房の手当=1200円)	

○利用者の多くが「初めての出産」(80%)で、核家族(93%)。

○「乳房マッサージ利用のきっかけ」では、母乳育児に関する悩みや心配、不安があがっている。(%)



○「乳房マッサージを利用して困りごとや心配はなくなった」という回答は77.9%。



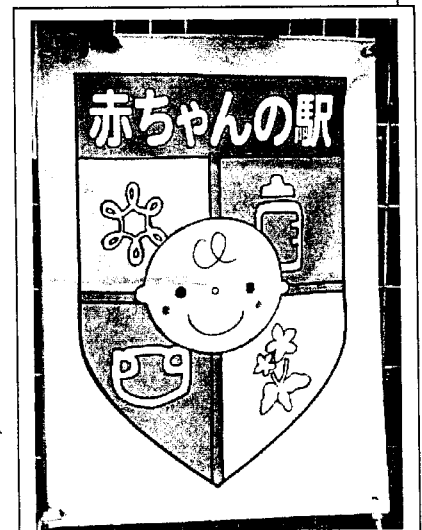
資料:産後の育児支援アンケート調査結果。平成16年10月~12月に実施。228通配布、131通回収(回収率57.5%)

乳幼児がいても安心して外出できる「赤ちゃんの駅」を通した環境づくり

乳幼児を抱える保護者の子育てを支援する取組の一環として、区立保育園・児童館などを「赤ちゃんの駅」に指定し、外出中の親子が授乳やおむつ替えのために気軽に利用できるような環境整備を図っている。

〈実施施設〉区立各保育園(45園)、各児童館(37館)、親子交流サロン「いたばし0・1・2(おいっちに)ひろば」及び「なります0・1・2(おいっちに)ひろば」

○実施施設の玄関先にある「赤ちゃんの駅」のフラッグが目印 →



事例7 働き始めたお母さんと保育所での生活が始まった子どものへの支援～保育所での実践例～

一人一人の子ども状態、保護者の子育てへの意向を尊重した母乳育児支援

保育所の生活が始まることによって、母子ともに環境が大きく変化するので、保護者の意向を尊重し、母乳育児がそのまま継続できるように支援を行う。入所時に面談を行い、家庭での状況や子どもの状態等を把握し、一人一人の対応を決める。

〈母乳のみで育てている場合〉月齢が低い場合（6ヶ月くらいまで）、希望に応じて冷凍母乳の受け入れを検討する（母親が休憩時間等を利用して来所できる場合は時間を確認し来所してもらうことも可能）。なお、冷凍母乳を希望しても、生活の変化による分泌量の減少や職場の環境・通勤時間等により実践ができない場合もあるので、そのことが母親のストレスにならないよう支援する。育児用ミルクで対応する場合にも、朝・晩に家庭で十分に母乳を飲ませてあげるよう、母子関係での重要性を伝え、母乳育児の継続に向けて支援する。

月齢が高い場合でも、冷凍母乳の希望がある場合には受け入れを行うが、離乳食の進み具合を確認しながら、朝・晩の直接授乳（母乳）を大切に、ミルクに切り替えていく。

〈母乳とミルクで育てている場合〉保育所ではミルクを使用するが、家庭では引き続き母乳を継続してもらうよう支援する。

多様な方法で多様な機会を通じた支援

- お迎えの際に授乳をする場合は、0歳児の保育室のコーナーを利用して母子がゆったり授乳できるように配慮。
- クラス懇談会（1，2歳児の保護者懇談会）で、卒乳が話題になり、保護者同士で経験談を話し合うことによって安心したり参考にしたりすることもある。個別の相談にも応じる。

入所当初の授乳に対する支援の実際

～子どもが保育所という新たな環境に慣れ、保護者が仕事との両立の中で新たな生活に対応していく過程での、授乳を通じた支援の例～

4月に入園したKちゃん
(7ヶ月)

面接時(4月1日)に聞き
取った入園前の家庭での
食歴

- ・母乳(1日6～7回)
- ・母親の外出の際は冷凍母乳で対応
- ・保育所入所に備え、半月前よりミルクを開始するが一度も飲めたことがない。哺乳瓶以外でも飲めない。冷凍母乳は職場での採取が大変なのでミルクで対応してほしい
- ・離乳食は開始したばかり(おもゆ、野菜ペーストを食べるのみ)

入園後の経過

(■保育所や家庭での状況、配慮等 ●子どもの姿)

【4月3日(第1日目)】園で母親と一緒に昼まで過ごす

■母親に家庭と同じように食べさせ、ミルクを飲ませてもらう。

●おもゆ20%食べ、野菜ペースト食わず。ミルクはまったく飲まない。

【4月4～11日】

■安心して授乳に向かうことができるよう、睡眠の確保、特定保育士とのスキンシップ、静かな場所での授乳などの手だてをとる。

ミルクをまったく飲まないで母親の就労時間を短縮してもらう(7時40分～15時まで)。

●離乳食を少し食べるがミルクはまったく飲まない。

睡眠も十分にとれず、保育士に抱っこされて過ごすことが多い。

母親はミルクを飲まない子どもの姿とそのために就労時間を伸ばせない現実に悩み、入所すればスムーズにミルクを飲むと思っていてショックも受ける

6か月未満児の食育のねらい及び内容

1) ねらい

- (1) お腹がすき、乳（母乳・ミルク）を飲みたい時、飲みたいだけゆったりと飲む。
- (2) 安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を送る。

2) 内容

- (1) よく遊び、よく眠る。
- (2) お腹がすいたら、泣く。
- (3) 保育士にゆったり抱かれて、乳（母乳・ミルク）を飲む。
- (4) 授乳してくれる人に関心を持つ。

3) 配慮事項

- (1) 一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。
- (2) お腹がすき、泣くことが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食欲を育むよう配慮すること。
- (3) 一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。
- (4) 母乳育児を希望する保護者のために冷凍母乳による栄養法などの配慮を行う。冷凍母乳による授乳を行うときには、十分に清潔で衛生的に処置をすること。
- (5) 食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳中のかかわりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。

〔資料：「保育所にける食育に関する指針」（平成16年3月29日雇児母発第0329001号）
保育課長通知「保育所における食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」）に関する取組の推進について〕

【4月12日】 母親に保育園での現状をみてもらい
今後の対応を話し合う

■母親より就労時間を延ばしたいので冷凍母乳の希望がでる。園長、担当保育士、栄養士、看護師で話し合い、母親の意向を大事にし、冷凍母乳を開始。

【4月13日】 冷凍母乳開始

- 冷凍母乳の開始により見通しがもて、保育時間の延長を決定（7時40分～18時）。AM：離乳食＋冷凍母乳 PM：冷凍母乳
- 離乳食を全量摂取できるようになってきた。冷凍母乳も全量摂取することができた。
笑顔が出て長時間遊ぶことができる。一定時間安定して眠れるようになった。

【4月29～5月7日】 連休を家庭で過ごす

- 家庭でも離乳食を全量食べ、ミルクも200cc飲めた。安定して笑顔も多い。

【5月9日】

- 保育所でも家庭の様子を踏まえ、ミルクを試みる。
保育所でも初めてミルクを100cc飲む。離乳食をよく食べる。
- 担任以外の保育士や栄養士にも笑顔をみせてかわり、遊ぶなど、人間関係の広がりがみられる。

（資料：川崎市立戸手保育園 実践食育のアイデア「ゼロ歳児の食育の実践」保育の友 平成18年7月号より）

（事例提供：川崎市立平保育園・戸手保育園）

事例8 「おっぱい都市宣言」：子育て支援としてふれあいを大切にする 子育て（おっぱい育児）の推進

「おっぱい都市宣言」でふれあい子育ての推進

おっぱい都市宣言は、おっぱいを通してふれあい子育ての推進により、心豊かでたくましい光っ子を育ていくことをねらいとしたもの。

このおっぱい都市宣言の趣旨を母子保健施策の柱にして、おっぱい育児を推進。

母と子と父そして人にやさしいまち 光 おっぱい育児10か条

- 1 こどもをおっぱい(胸)でしっかり抱き、愛しましょう
- 2 おっぱいのあたたかさを伝えましょう
- 3 子どもとしっかりと見つめ合しましょう
- 4 子どもとしっかりと語り合しましょう
- 5 おっぱい(胸)のあたたかさを、子どもの心を育みましょう
- 6 心豊かで健やかな「光っ子」を育てましょう
- 7 ふれあいの子育てを楽しみましょう
- 8 困った時は、「SOS」を出しましょう
- 9 家族みんなで協力しましょう
- 10 「子育ての輪」を地域に広げましょう

「優・You・おっぱい」応援団

おっぱい都市宣言

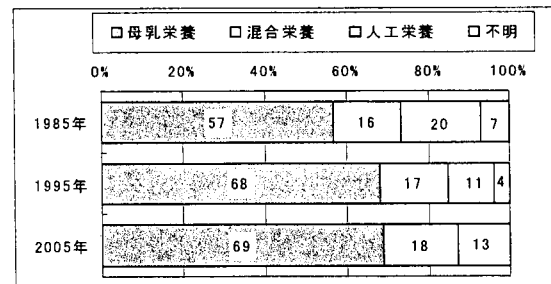
1. 私たちは、おっぱいをとおして“母と子と父そして人にやさしいまち光”をつくります。
2. 私たちは、おっぱいという胸のぬくもりの中で、子どもをしっかりと抱(いだ)き、愛(いつく)しみ、心豊かで健やかな輝く光っ子を育てます。
3. 私たちは、すべての母親のおっぱいが、より豊かに赤ちゃんに与えられるよう皆で手助けをします。
4. 私たちは、おっぱいを尊び、偉大なる母を皆で守ります。

「おっぱい」何と温かく、優しい言葉でしょう。「おっぱい」とおした母と子の穏やかなふれあいは、真に生きる力を持つ、心豊かでたくましい若者を育ててくれることでしょう。

そして、この若者たちが“母と子と父そして人にやさしいまち光”で子育てを楽しみながら、このまちに住み、まちとともに輝くことを夢みて、ここ光市を「おっぱい都市」とすることを宣言いたします。

平成17年6月30日 光市

3か月健康診査時の栄養方法の年次推移



注) 1985年、1995年は旧光市の統計

おっぱい育児の推進

おっぱい育児とは、母乳が出る出ないにかかわらず、子どもを胸（おっぱい）でしっかり抱きしめ、見つめ合い、語りかけ、豊かな心をもって子育てすること。母乳育児推進はその手段のひとつ。

〈おっぱい育児支援の具体的活動例〉

- (1) おっぱい育児と母乳育児手引き書「おっぱい冊子」を妊娠7か月の全妊婦に配布（母子保健推進員の訪問により配布）
- (2) 母親教室での講義 おっぱい育児の趣旨を中心とした講義を実施
- (3) 妊婦相談（定例相談は月1回、電話や来所相談は平日随時）
- (4) おっぱい相談電話（子育て何でもテレフォン電話・74-1108 ^{いいおっぱい} 平日随時）
- (5) 保健師による妊産婦、乳幼児訪問指導
- (6) 母子保健推進員による新生児訪問指導、乳児訪問指導
妊娠中から乳幼児にかけて1世帯あたり約10回以上の訪問活動を実施。
- (7) 育児相談・1歳誕生日相談（定例相談は月4回、電話・メールや来所相談は平日随時受付）
- (8) 市内医療機関との連携
- (9) 啓発活動（妊娠届出時「母と子のしおり」配布、おっぱい体操、おっぱいまつり開催）
「母と子のしおり」には光市の母子保健（妊娠中から乳幼児期）について必要な情報を掲載し、妊娠届け出時に手渡して詳しく説明

（事例提供：光市）

事例9 母乳育児推進連絡協議会を中心としたネットワークで広がる支援

市町村単位での取組から県全体の協議会の設立へ

母乳育児推進運動は、県の推奨とともに、昭和53年に高岡で母乳育児をすすめる会が発足したことに始まり、魚津市、小矢部市、福光町などにその運動が広がり、昭和58年に富山県西部母乳育児推進協議会が設立された。その間、県内各地域、各団体においても活発な活動が行われ、これに伴い運動の一元化についての意見も出始め、平成元年に富山県母乳育児推進連絡協議会が設立された。

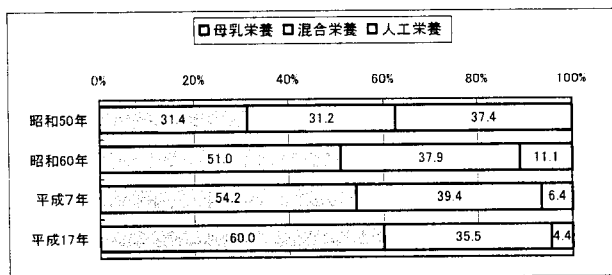
富山県母乳育児推進連絡協議会には、母乳育児を推進するために小児科医会、産婦人科医会、看護協会、助産師会、婦人会、経営者協会、青年団協議会、富山県母子保健推進員連絡協議会等の団体および市町村・県等が協力し、活動を推進している。さらに、平成17年までに県内の3つの医療機関が赤ちゃんに優しい病院（BFH）の認定を受け、また新たな支援団体も加入。ますます母乳育児のネットワークが広がりをみせている。

女性の就業率が高い中で、高い母乳栄養実践率

女性の就業率は51.5%で全国4位。しかも、20～50歳代の年齢層において、全国平均の就業率を上回っている。

そのような社会的背景にあっても、母乳育児普及啓発活動により、母乳栄養の割合は高い水準を保っている。平成17年には、母乳栄養の割合は、生後1か月で60.0%、3か月で54.3%に達した。

栄養方法の年次推移(生後1か月)

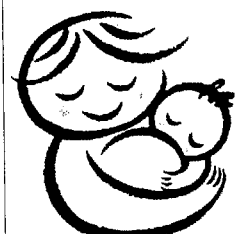
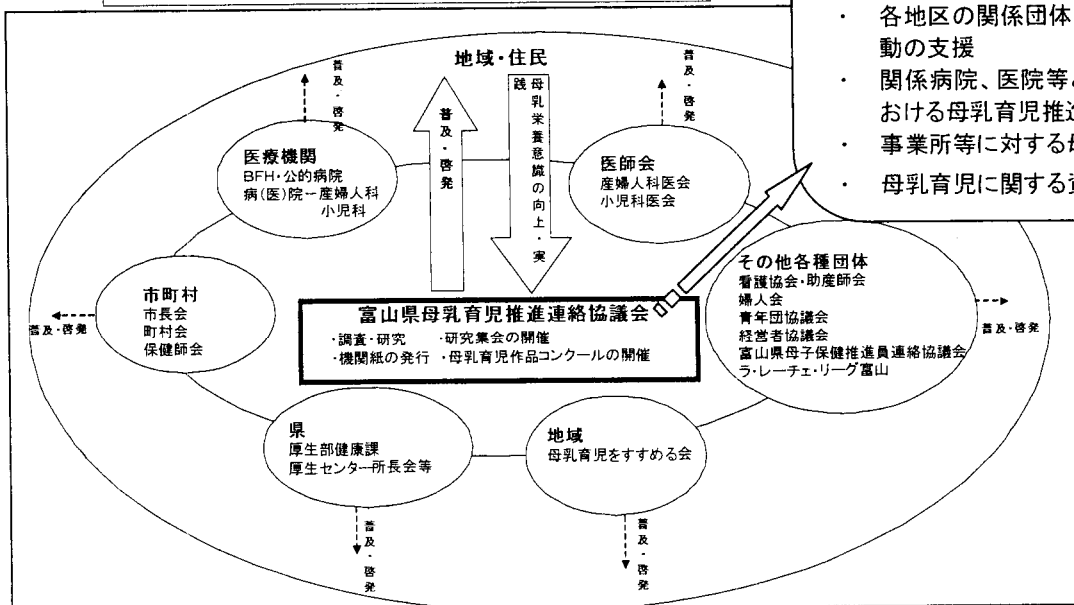


女性の就業率等

女性就業率	51.5%〈全国4位〉 (平成12年)
共働き率	58.3%〈全国3位〉 (平成12年)
女性労働者平均継続年数	11.1年〈全国3位〉 (平成15年)
3世代同居率	22.2%〈全国3位〉 (平成12年)

母乳育児推進連絡協議会の事業概要

- ・ 妊産婦に対する母乳育児の啓発・普及活動
- ・ 母乳育児の重要性に関する啓発のための大会や講演会の開催、作品コンクールの実施、パンフレットの発行
- ・ 母乳育児の専門的知識に関する研修
- ・ 各地区の関係団体等との情報交換の促進、活動の支援
- ・ 関係病院、医院等との連携による新生児期における母乳育児推進
- ・ 事業所等に対する母乳育児の重要性の啓発
- ・ 母乳育児に関する資料の収集、提供 等



富山県母乳育児推進のシンボルマーク

富山県母乳育児推進連絡協議会を中心とした関係機関による活動の推進

(事例提供：富山県)