おっぱい通信

−赤ちゃんにやさしい病院として-

2020年 Vol. 40

岩手県立磐井病院 母乳育児推進委員会 委員長 天沼 史孝

□働くお母さんも母乳育児を続けるために□

どうせ、預けるから、早めにミルクの練習を・・・という考えになりそうですがそうではありません。

お母さんが今、自然にやることは、1回でも多く赤ちゃんにおっぱいを飲ませること、お母さんの体も1回でも多く飲んでもらうことを要求してます。

預ける時には可能な限り、母乳育児に理解があり 相談できる方にしましょう。

職場に復帰する前には赤ちゃんとの接触を充分に!できれば、お迎えに行ったときにおっぱいを飲ませて、家に帰ってからできるだけ赤ちゃんと一緒にいてあげます。

夕食の準備等家事が忙しいときは、お父さんや周 りの方、是非協力してください。一番重要なのは 母乳を続けることができる育児環境を整えて あげることです! 母乳には沢山の免疫 が含まれているので、赤 ちゃんが病気にかかり にくいと言われています。 子どもの熱などでお母さ んが会社を休むことも少 なくなりますね **♥**



WHOは6ヶ月まで母乳だけで育て、 2歳まで母乳育児を続けることを呼びかけています。

職場復帰当初は 母子ともに疲れるもの

精神的な疲れで母乳の出が一時悪くなることもありますが、赤ちゃんに何回も吸ってもらうことで戻ります。 安心してください。また、おっぱいは赤ちゃんの寂しさを解消してくれます。 おっぱいのしぼり方を覚えて、 働きながらの母乳育児を!

しぼり方、おっぱいの冷凍方法、 赤ちゃんに飲ませる方法など、 知りたい方はいつでも3西病棟 にご相談ください!

母乳育児推進委員会 **内線3051(3西 今野**)