



BFH(Baby Friendly Hospital)
赤ちゃんにやさしい病院

岩手県立磐井病院
母乳育児推進委員会
委員長 天沼 史孝

★母乳育児のいいところ

【赤ちゃんにとって良い点】

- ・母乳には赤ちゃんに必要な栄養素が全て含まれています
- ・気管支炎・肺炎・中耳炎・胃腸炎などの感染症予防、アレルギー予防、肥満などの予防病気にかかりにくく、治りも早くなります
- ・顎が発達すると脳も発達して、知能指数が高いと言われています
- ・赤ちゃんの情緒が安定します

【お母さんにとって良い点】

- ・産後の子宮の戻りが早くなります
- ・乳がんの予防、骨粗鬆症の低下、虐待予防にもなります
- ・体重の戻りがよくスリムになり、育児が楽しくなります
- ・赤ちゃんとお母さんの「こころ」と「からだ」を育みます



今年度東京で開催された

母乳育児支援研修会に参加して来ました

母乳育児を成功させるには、早期接触（STS）と母児同室が重要であることを再確認することが出来ました。更に母乳育児を成功させるためには、妊娠中からの乳房のお手入れの方法を指導し継続して頂くことも大切だと学ぶことが出来ました。乳頭を第1関節分つまむことが出来れば母乳育児は可能だと言われています。『自分のおっぱいは母乳育児に向いているおっぱいなのか？』と観察して触ってみて下さい。スムーズに母乳育児を開始し、楽しく母乳育児が継続出来るように一緒に初めて見ましょう。
3西病棟 助産師 平野千恵、山内明日花

おっぱいについてわからないこと、聞きたいこと、どうぞお気軽にご相談ください

《問い合わせ》
県立磐井病院
0191-23-3452
内線3051

