

はぐくみ通信

日本赤十字社医療センター 周産母子小児センター VOL.21

退院後の母乳育児支援について

☆日本赤十字社医療センターでは母乳育児を推進しています☆

今回のはぐくみ通信では退院後の母乳育児支援について取り上げます。当院では入院中だけでなく、退院後も母乳育児を無理なく続けていただくため、さまざまな支援を行っています。今回は、母乳外来等の外来を受診する際のポイントや、それぞれの外来の特徴、退院後に向けて妊娠中から準備したい事をご紹介します。退院後の母乳育児は生活の一部です。気長に楽しく続けましょう。

☆ 母乳外来とは??

母乳育児を楽しく継続していくため、このようなときにご利用ください。

- ① 母乳が足りているか不安、本当に赤ちゃんがしっかり飲めているのか相談をしたい。
- ② おっぱいに吸い付かせるのが難しく、しっかり授乳練習をしたい。
- ③ 赤ちゃんが入院中なので、無理なく母乳育児を続けるための相談をしたい。
- ④ おっぱいのトラブル(乳腺炎・乳頭痛など)かもしれない時(胸が痛くて熱が出てしまった、おっぱいのしこりが授乳をしてもとれないなど)。
- ⑤ 卒乳について相談をしたい、卒乳の時のおっぱいのケアをしてほしい。
- ⑥ その他に、搾乳や育児に関する様々な相談をしたい。



☆ 初めて外来へいらっしゃる時(赤ちゃんとの初めてのおでかけ)の注意点

- ◆ 母乳外来では助産師が授乳の様子も拝見します。時間に余裕を持ってお越しください。
- ◆ 授乳前後で赤ちゃんはうんちやおしっこをたくさんします。おむつや着替えは多めに用意しておきましょう。
- ◆ 赤ちゃんの一个月健診までは、まだお母さんの体の無理ができない時期です。なるべく公共の乗り物は避け、自家用車やタクシーを利用しましょう。
- ◆ ミルクが必要な場合は、ミルク用のお湯も水筒などに入れて持参しましょう。

※受診方法:お電話でご予約ください。当日はお母さんの診察券を再来機に通し、産科外来19番室にお越し下さい。

呼び出し機は使いませんが、予約時間どおりで待ち時間はありません。

<来院時の持ち物のめやす>

着替え 2組、オムツ 10枚、
おしりふき、ガーゼ、母子手帳、
母と子の診察券、あれば保険証



☆ その他の退院後の母乳育児支援について

すぐベビチェック

赤ちゃんの健康状態のチェックです。
スタッフから受診をすすめられた方が
対象です。

すくすくチェック

生後 2 週間ごろの赤ちゃん健診で、
体重と黄疸の確認が中心です。
赤ちゃんの成長に問題がなければ、
おっぱいのチェックは行いません。



授乳支援の様子

すぐママサポート

小集団での授乳支援です。日ごろ一人で頑張っているお母さん同士で
コミュニケーションをとりつつ助産師とも相談できます。話すことで気持ちが楽
になるかもしれません。「ピアサポート」は育児を乗り切るカギのひとつです。
赤ちゃんの健康相談もできます。受診目安は 1 ヶ月健診までです。

☆ 妊娠中から準備できること



退院後の事って具体的に何を
準備したら良いの？

自宅に帰ったあとの、ちょっとした赤ちゃんの心配ごとについて、
相談できる場所や人を複数見つけておくと安心です。とくに産後は
母乳育児のウエイトが高いので信頼できる相談先があるとよいですね。

日赤医療センター
だけじゃダメなの？

赤ちゃん連れの移動は大変なので、少しでも近くで対処できると助かります。
自宅が当院から遠い方は、あらかじめ地元の医療機関を探しておきましょう。

そもそも、なぜ妊娠中から
準備する必要があるの？

出産すると目の前のことで忙しくなり、サービス内容を
比べたり、落ち着いて考える余裕がなくなるからです。

どんな場所が
おすすめなの？

お住まいの近くの助産院、セミオープン先の母乳外来や、
小児科クリニック、その他母乳外来のある病院などです。

どうやって探したらいいの？

地域の保健センター、区のホームページ、
ネット検索(〇〇区、母乳外来)(〇〇区、助産院)のほか、
母乳で育てている赤ちゃん連れの方の口コミも参考になります。



ご紹介したように、退院後から 1 ヶ月健診までは個別に合ったサポートを提案しています。
そして、母乳外来では、卒乳まであらゆる時期での母乳育児相談をお受けしています。
退院後も安心して赤ちゃんとの生活ができるよう、妊娠中から余裕を持って情報収集をしましょう。
いつでもご相談、お待ちしております！