

こころとからだにやさしい医療

赤ちゃんにやさしい病院としての当院の取り組みについて

当院はBABY FRIENDLY HOSPITAL (BFH) 認定病院です
2015年に認定され、2022年に認定を更新しています。

◇BFH（赤ちゃんにやさしい病院）とは

ユニセフとWHOが認定する「母乳育児成功のための10ヶ条/母乳育児がうまくいくための10ステップ」に沿って母乳育児支援を行っている病院のことです。

★ BFHとしての活動内容 ★

●院内での活動

妊娠中

◇外来での保健相談

- ・母乳育児への思いを確認し、おっぱいのチェックを行います
必要に応じ乳頭のお手入れを説明します

◇おっぱい教室

- ・母乳育児の利点を説明し、セルフケア方法の説明と手技の確認を行います。
産後の授乳の実際を説明します

入院中

◇早期母子接触の実施

- ・産まれたらすぐに、赤ちゃんはお母さんの胸の上で過ごします（同意を得たうえで）

◇母子同室の実施

- ・赤ちゃんとお母さんは、可能な限り、一日中同じ部屋で過ごします
・赤ちゃんの欲しがるままにおっぱいをあげられます

◇授乳のお手伝い

- ・あかちゃんが上手におっぱいを飲めるようになるまで、助産師や看護師がお手伝いします
・赤ちゃんが新生児センターなどに入院しているお母さんには、乳頭刺激や搾乳のお手伝いを行い、母乳を赤ちゃんに運びます

◇連携

- ・産科病棟にいる赤ちゃんも、新生児内科医が回診を行います
・NICUや小児循環器・小児科と連携し、お母さんや赤ちゃんの情報交換をします
・毎日、おっぱいカンファレンスを行い、赤ちゃんとお母さんに優しいケアを提供します
・赤ちゃんに母乳以外の栄養をあげるときは、医師や助産師・看護師が話し合い、お母さんの意向を確認したうえで与えます。

退院後

◇2週間健診・1か月健診

- ・赤ちゃんとお母さんの健康状態を確認し、授乳が上手く出来ているかを確認します。

◇母乳外来

- ・おっぱいのトラブルへの対応や、継続した乳房管理を行っています

◇産後ケア外来「手のひら」

- ・授乳を含めた、産後の相談室です

◇地域

- ・近隣の助産院を紹介し、地域で母乳育児が続けられるようにつなぎます

●地域への取り組み

◇健康祭

- ・母乳育児の推進、啓蒙活動の実施

◇しあわせおっぱい通信

- ・年4回発行・病院ホームページへ掲載・院内への掲示

◇地域の学校での講義

- ・命の授業を行っています



母乳育児によるメリット

赤ちゃんとお母さんの、からだにもこころにもやさしい母乳

◇赤ちゃんへのメリット

- ・栄養学的にすぐれています
- ・感染に対する抵抗力がつきます
- ・赤ちゃんに合わせた母乳分泌が出来上がります
- ・将来的にメタボリックシンドロームを予防します
- ・アレルギーを予防します
- ・成長と発達を促進し、赤ちゃんの情緒が安定します
- ・赤ちゃんとお母さんの基本的信頼関係を作ります

◇お母さんへのメリット

- ・産後の子宮のもどりを促進し、母体の早期回復を促します
- ・産後の肥満防止になります
- ・乳がん、卵巣がん、子宮体がんの予防になります
- ・母乳を与えることにより、ホルモン分泌が活発になることで、リラックス効果・ストレスを解消する効果があります



◇母乳分泌促進のために

- ・十分な休養とストレスの少ない生活

→疲れをとるために、授乳の合間は赤ちゃんと一緒に休養しましょう。

- ・軽い運動、ストレッチで代謝アップ

→母体の血行が悪いと母乳の出が悪くなりがちです。赤ちゃんが寝ている時にストレッチをしたり、掃除や洗濯の時に意識して体を動かすなどしてみましょう。

- ・小まめに水分を補給する

→母乳の9割は水分で、1日に出る母乳の量は600mL～1Lといわれています。小まめに水分を補給して下さい。水分補給は便秘解消にも効果があります。

- ・ゆったりした服や下着を選ぶ

→下着で締め付けすぎると、血液の流れを阻害して母乳の出を悪くします。自分の体形にあった、締め付けすぎないものを選んでみてください。

- ・栄養バランスの整った食事を心がけましょう

→お母さんの産後の回復にはもちろん、お母さんの食事は赤ちゃんの直接の栄養となります。赤ちゃんとお母さん、二人のためにバランスの取れた食事は大切です。

当院では、地域の皆様とともに赤ちゃんの健やかな成長を願い、お母さんの楽しい母乳育児を推進していきます。

