



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2023年4月  
VOL.299

春は出会いと別れの季節です。私たちも新しい仲間と共に、この地域の病院の役割として出産・育児の安心な場となり得るよう日々努力しております。大切な赤ちゃんとの出会い、育児を行なう中、さまざまな不安を感じる場面があると思いますが少しでもお力になれるよう関わらせて頂きます。

今月は皆さんが楽しくも苦しくもある育児に関連した「母乳栄養について」お話しさせていただきます。

**母乳の成分：**出産後早期の母乳は初乳と言います。黄色でとろみがかっており、1~2週間ほどで白色調の成乳となります。初乳はタンパク質の濃度が高く、成乳は糖質、脂質の濃度、カロリーが高いのが特徴です。

**母乳の利点：**母乳に含まれる栄養は出生後の時期によって児に適した組成に変化します。また、母乳中には分泌型IgA やラクトフェリン、オリゴ糖など感染予防に有効な物質や成長因子、消化酵素などが含まれています。

**授乳回数：**母乳栄養の場合、1日の授乳回数は8~12回程度ですが、より頻回に授乳する場合があります。

**授乳のタイミング：**赤ちゃんが目をキョロキョロさせる、手を口を持っていくなどの欲しがるサインに合わせて授乳をします。

**ミルクの補足：**出生時の体重を基準とし、減少率がどのように推移しているか、哺乳する力は弱くないか、お母さんの体調や家庭の状況などを考慮し、人工乳の補足も検討させてもらっています。

**まとめ：**育児開始時のお母さんは授乳に対する期待は大きく、うまく飲ませたい、出産すると母乳は出るものと考えている人は多くおられます。しかし、日々の関わりで感じることは思うようにならないと悩まれる方が多いことです。

「お母さん、焦らなくていいのです。自分らしく自分にできることから始めてください。悩むことはあっても落ち込まないで、未来に向かって今出来る事を大切に過ごしてください。」

私たちは少しでも力になれるよう関わります。なんでもご相談ください。

**助産師外来・産後2週間健診の予約枠を4月から変更します。**

助産師外来 月・火・木 14時~  
産後2週間健診 月・火・木 14時30分~  
15時30分~

お産のしおり  
P41 退院後の生活「授乳」  
P29~32 入院中の生活  
「母子同室・授乳」  
も参考にしてください。



## 新型コロナウイルス感染症拡大予防について

当院の方針に対し、ご協力頂き感謝しております。

5月8日から、5類指定感染症に変更となります。病院の対応がどのように変更されるか気なることと思います。私達も安心・安全な医療の提供を行うため、感染症対策の検討を重ねております。現段階では、院内のマスク着用・面会禁止・分娩入院時の感染確認・出産時の立ち会い禁止は継続してまいります。今後の感染拡大の状況を見ながら、対応策を検討してまいります。ご不便をおかけしますが、今後ご協力をお願い致します。

## 母親学級のお知らせ

時間：13時30分から  
場所：講堂 AB

前期：4月19日 後期：4月12・26日  
前期：5月17日 後期：5月10・24日  
\*後期の病棟案内はありません。  
\*赤字は日程を変更しています。

参加人数：制限はありません。  
外来の予約ノートに記入してください。  
キャンセルされる場合の連絡は不要です。  
\*付き添い者の参加はできません。