

# たらちね

令和7年2月1日

## 第46号

編集・発行

母乳育児をすすめる会

〒933-0021高岡市下関町4番56号

高岡市医師会内

TEL 25-7060

「たらちね」は母乳育児・子育てに関する情報を発信します。



## こころ育む ー子供たちの健やかな成長を願ってー



きすな子ども発達支援センター室長 **笹島 久美子**

私は、母乳で育てる意味は2つあると思っています。

一つは体のためですが、母乳が栄養補給だとしたら哺乳瓶に入れてもよいでしょう。もう一つは、母乳を与えるという行為を通して子供の「こころ」も育てているのだと思います。

授乳中の母親の温かい声を赤ちゃんは聴いています。そして、「言葉の貯金」をしています。子供連れで買い物をするのは大変ですが、「静かに」、「お菓子は一つだけよ」と、わいわい言いながら買い物をする体験を通して子供たちは社会のルールや我慢する心を学びます。

ですが、今の高度デジタル化社会は、私たちの生活を便利にしている反面、子供の「こころ」の発達には大きな影響を及ぼしています。特に、メディア依存の子供の低年齢化、睡眠への影響は大きな課題であります。

さらに、携帯電話が手から離れない大人の姿も至る所で見られます。以前に、携帯電話を見ながらベビーカーを押して歩いているお母さんに出会いました。

人は乳幼児期という重要な時期を過ぎて子供、大人になっていきます。表題「こころを育む」には、親鳥がひなを羽で包んで大切に育てているように、周囲の大人は「こころ」が未成熟な子供の内面に寄り添いながら、子供の「こころ」に大人への信頼感、自分への自己肯定感を育ててほしいという願いを込めました。

私も子供たちに関わる大人として、自分の役割を意識し、今できることを行いながら、子供たちの成長を支えていきたいと思っています。



## あかちゃんにお熱が出たとき



しむら小児科クリニック 院長 市村 昇悦

### §1. 発熱と対応

38℃以上の体温が2時間以上続くときは、病気である可能性が高くなります。発熱が続き、「機嫌、哺乳、顔色」が悪いときは受診を急ぐ必要があります。受診を迷う場合は、「こども医療でんわ相談 #8000」という電話サービスに相談する手段があります。

### §2. 発熱は何℃から気をつける必要がある？

40℃の発熱は、高熱のため「あかちゃんの体が大丈夫であるか？」心配になりますよね。でも、本当に危険な体温は42℃を超えた場合です。理由は体を構成するタンパク質が変性する温度は、42℃を超えたときだからです。

### §3. 発熱への介入

発熱時に無理矢理氷で冷やす必要はありませんが、一日で2～3回の排尿があれば、血液循環が保たれています。薬で解熱効果が少なくても使用間隔（8時間の間隔）を守って使用してください。



## 第32回母乳育児シンポジウムに参加して

高岡市民病院 助産師 綿 知子



令和6年8月に石川県で開催された母乳育児シンポジウムに参加しました。メインテーマは「思いをつなぐ、未来をつなぐ母乳育児支援一能登を応援、金沢で語ろうー」で昨年1月の能登半島地震の経験やその対応の発表が行われました。

災害時には母子同室や、母乳育児の良い点が活かされます。災害に備えるための母子支援として、各施設（病院、助産院）や保健センター、行政のネットワークづくりが重要です。日頃から災害への備えや妊産婦の心身のケアができるよう母子を支えるスタッフ育成や備品準備が必要となります。また、たくさんの情報をSNSなどで取り入れられるなか、何をすることが育児支援となるのか母子を支える家族に伝え、安心して母乳育児が継続できるよう母子に寄り添った支援をしていきたいと思ひます。



# 母乳育児講座



と き：令和6年10月6日（日）  
 ところ：高岡市ふれあい福祉センター  
 参加者：15組

出産・育児に備えて、心と身体の準備のために家族と一緒に赤ちゃんのことを学ぶ講座を今年度も開催しました！

厚生連高岡病院の大瀬助産師さんから「母乳育児をするために～今からできる心と身体の準備～」をテーマにお話いただいた後、赤ちゃん人形を使いながら、抱っこやおむつの交換について、グループに分かれて実践しました。



## 母乳育児をするために ～今からできる心と身体の準備～

厚生連高岡病院 助産師 **大瀬 陽子**

お母さんは妊娠による身体の変化に戸惑ったり、赤ちゃんが生まれた後はお世話で不安になったりすることもあるかもしれません。旦那さんや家族の方はそんなお母さんの気持ちや体調に寄り添って頂くことが大切です。お母さんが安心して母乳育児ができるように、妊娠中から赤ちゃんがいる生活のイメージや話し合いをして心の準備をしましょう。





## 忘れられない母乳育児のエピソード

最優秀作品

### 「心と心をつなぐ授乳」

ニックネーム: ひまわりさん(30歳代)

産後当初の授乳。どんなに胸が痛くても一生懸命乳首を吸う我が子を見ると頑張れました。

母乳が軌道にのるまで、母乳量を量りました。数字にこだわって落ち込む日々。

そろそろ母乳育児やめようかなと思いつつ始めていたとき、母に「母乳を1滴でもあげたら、母乳育児ができていってことだから、大丈夫だよ。」と言われました。

「大切なのは、母乳量ではなく、この子のためにできることを考えていくこと、母が幸せだと子供も幸せ。」ということに気づきました。

母乳を飲むと安心して泣き止む我が子。授乳で寝ていく我が子。おっぱいめがけてすり寄ってくる時は、可愛くて仕方ありません。授乳は、会話のできない我が子と心が通じている気がしてとても幸せな気持ちになります。

最近、離乳食が始まり、授乳回数が減り、寂しい気持ちでいっぱいです。あんなに苦痛だった授乳が今は、癒しの時間です。母乳育児を続けて本当によかったです。

母乳育児や子育ての魅力・楽しみについて今年度も募集しました！  
最優秀作品に選ばれたひまわりさんのエピソードをご紹介します。



## たらちね掲示板

### 高岡市子育て情報

令和6年4月から高岡市役所2階に「こども家庭センター」を開設しました。こども家庭センターでは、妊産婦さん、子育て中のご家族、お子さんが安心して生活が送れるよう、様々な相談やそれぞれの家庭の状況に応じた支援を切れ目なく行います。利用者のみならず、みなさまの意見や希望を確認し、様々な制度や支援とつながることができるよう、保健師や社会福祉士などの専門職が対応します。不安や悩み事をお気軽に相談ください。

こども家庭センター（高岡市役所2階） 20-1466  
（高岡市保健センター） 20-1344



子ども家庭センターのチラシ

### 編集後記

毎年、「母乳育児をすすめる会」が発刊しております「たらちね」は、今年度で第46号となりました。これから育児をスタートする方々が、育児スタイルのひとつとして、母乳育児に興味を持っていただければ幸いです。

「たらちね」はこれからも、母乳育児や子育ての情報を発信していきたいと思っております。

最後に、お忙しい中、寄稿・編集にご協力いただいた皆様に厚くお礼を申し上げます。  
(澤田 記)



#### 編集委員

市村	昇悦 (委員長)
本田	美華
島	早苗
吉田	麻奈美
澤田	ありす