



授乳で悩んでいませんか？

保健医療課健康推進係 ☎0824・73・1255



赤ちゃんが生まれてからすぐに始まる授乳にはさまざまな悩みがつきものです。母乳はお母さんの体調や食事、生活に影響を受けやすいので、ちよつとしたことでトラブルを起こしてしまったり、精神的に大きな負担になったりすることもあります。

そのようなときには一人で悩まず助産師に相談してみましょう！助産師は授乳について相談できる専門職です。

例えば：

- ▼赤ちゃんの体重の増え方が心配
- ▼母乳が出ない、出過ぎるなど母乳の出方が気になる
- ▼乳房にしこりや痛みがある
- ▼乳首が切れて痛い
- ▼赤ちゃんが上手に母乳を吸えない、母乳を嫌がるようになった
- ▼「おっぱいマッサージ」を受けたい
- ▼「授乳に関することであればなんでも相談できます。」

また、授乳トラブルのひとつである乳腺炎は、日常生活を気を付けて過ごすことで予防できます。

《乳腺炎の予防方法》

- ▼脂肪分の多い高カロリーの食事を取り過ぎないようにする（比較的カロリーの低い和食のメニューを取り入れる）
- ▼甘いもの・脂っぽいおやつを取りすぎに注意する
- ▼アイスクリーム、チョコレート、生クリームなど
- ▼なるべく授乳間隔が4時間以上空かないようにする

相談したいことがあれば、お近くの産婦人科、母乳外来、助産所または保健医療課健康推進係までご相談ください。

【庄原市内】

- 婦人科・母乳外来
庄原赤十字病院（代表）
☎0824・72・3111
- 助産所
瀬戸照美助産所
☎090・3178・1519

子育て通信

あそびっ子

児童福祉課あんしん支援係 ☎0824-73-0051

永末保育所園児イラスト



田森保育所園児イラスト

庄原市 子育て支援講演会

子どもの発達が気になったり、育てにくさを感じたりするとき、どのように関わったら良いか悩むことがあると思います。そんな子どもたちが円滑に日常生活を送るため、保護者を含め子育てに関わる人たちが、その特性や困難さを理解しサポートすることが大切です。

本年度の講演会は、朝の部を「保護者対象」、夜の部を「支援者対象」として開催します。

とき 9月2日(土)

朝の部 / 10時～11時30分
(保護者等対象)

夜の部 / 18時～19時30分
(子育て支援者対象)

ところ 庄原市総合体育館

講師 福岡 寿さん（長野県地域支援力向上スーパーバイザー、日本相談支援専門協会顧問）

【講師プロフィール】

長野県自立支援協議会会長ほか、障害児者支援に関する厚生労働省など各種委員を歴任。「福祉会のヨシモト興業」と異名をとり、テンポよく楽しく、かつ実践に裏打ちされたお話をぜひお聞きください。