



その3 今、お母さんが心配している“母乳”について

原発事故以来、エコチル調査福島ユニットセンターには「母乳を飲ませていいの？」という問い合わせが多く寄せられています。そこで同センターの助産師に、「母乳について伺いました(以下は助産師の話)。」

「調査はいろいろされているのですが、不安ですよね。残念ですが、調査した母乳から極少量の放射性セシウムが出てしまいました。しかし、健康に影響を及ぼす量でないとのこと。産婦人科や小児科の医師は、母乳育児のメリットを考えたら「飲ませていいよ」と話されていて、私も同感です。そうすると「母乳育児ってそんなにいいの、飲ませた方がいいの?」と思いますね。福島県内のお母さんの96%が、母乳で育てたいと思うているという調査結果がありますね。」



「赤ちゃん」
①成長に欠かせない成分が含まれている
②感染症予防効果がある
③認知能力の発達
④過体重・肥満が少ない
⑤母子間の愛着形成

「お母さん」
①産後の子宮復古が早い
②女性から母親への移行が自然に行われる
③妊娠前の体重に戻りやすい(母乳ダイエット)
また、震災直後避難所を回った時「水が出ない」「ミルクがない」と大変な時期がありました。そんな時も母乳は、お母さんが栄養をとっていれば赤ちゃんをしっかり抱きながら与えられますね。」

どうしたら母乳は出るの?

では、どうしたら母乳は出るようになるのでしょうか。まず、母乳で育てたいと思う意識が大切! 次に3つの事を実施できると、母乳栄養率が80%になるといわれています。

- ①生後30分以内の授乳
 - ②出生後直後からの母子同室
 - ③欲しがる時、好きなだけ授乳する(頻回授乳)
- また、周りの人の支援も重要。困った時は遠慮しないで頼りましょう。最後に、母乳育児をすすめるかしないかはお母さん

■エコチル調査参加状況

参加者数 **1000人**
出生数 **253人**

※福島県内の調査地域(福島市・相双地区・伊達市・伊達郡)の、10月21日現在の状況。目標は平成26年1月まで(予定)に6900人。

■問い合わせ・相談は…
福島ユニットセンター事務局
☎024(547)1449
エコチル福島

スタッフには産婦人科医・小児科医・助産師・看護師がそろっています。気軽に相談をどうぞ

自身の意思が大事で、それぞれに納得できる方法でいいと思います。困った時は、今受診している医療機関の方、市町村地域の保健師さんや助産師さん、エコチル調査福島ユニットセンターなどに相談してください。

現在福島ではエコチル調査に1000人のお母さんが参加しています。ご自身や家族が出産予定の方や子育て中の方子育てのことなら何でも気軽に相談してくださいね。お待ちしております。