



おっぱい通信 Vol. 90 2025. 11号

♥ 赤ちゃんにやさしい病院として ♥

BFH(Baby Friendly Hospital)
赤ちゃんにやさしい病院

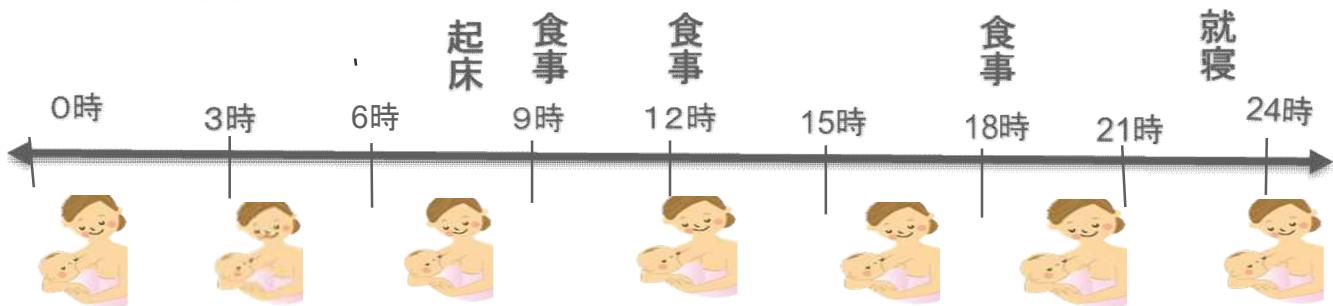
岩手県立磐井病院
母乳育児推進委員会
委員長 天沼 史孝

生後1ヶ月の授乳の様子

～産後1ヶ月のお母さん、こんなに頑張っています～

【当院で出産された新米ママに産前産後の様子を聞いてみました】

● 1日の流れ



※1日の授乳回数: 約 8~12回以上の授乳

● 母乳育児に対して産前産後の気持ちの変化は?

産前

- ・免疫を与えられる等メリットが多いから母乳育児で頑張りたい。
- ・妊娠中から乳頭ケアを意識的に行い母乳育児に備えた。



産後

- ・想像以上の頻回授乳に心が折れそうになった。
- ・母乳が出るようになると1回の授乳時間が減り母乳育児の方が楽だった。
- ・こどもとスキンシップの大切な時間だと感じながら母乳育児を楽しんでいる。

● 頻回の授乳で睡眠が十分に取れず疲れを感じてしまうことも。そんな時家族のサポートで助かったことは?

- ・家事や寝かしつけなど率先して手伝ってもらえたこと。
- ・「大きくなったね」「よく頑張っているね」など前向きな声掛けをしてもらえたこと。



母乳育児は
お母さんの頑張りが
たくさん詰まっています。
周囲のサポートで
母乳育児を応援しましょう。