

おっぱい、

第4号 2017/2/10 発行
高知ファミリークリニック

当院は赤ちゃんにやさしい病院(Baby Friendly Hospital=BFH)の認定を頂きました

赤ちゃんにやさしい病院(Baby Friendly Hospital=BFH)とは 1989年 WHO・ユニセフは、「母乳育児の保護、促進、そして支援」するために、産科施設は特別な役割を持っているという共同声明を発表しました。

世界のすべての国のすべての産科施設に対して「母乳育児成功のための 10 カ条」を守ることを呼びかけました。母乳育児成功のための基準は、WHO とユニセフによって、世界のすべての病院に広く紹介されています。

WHO・ユニセフは、「母乳育児を成功させるための 10 カ条」を長期にわたって遵守し、実践する産科施設を「赤ちゃんにやさしい病院」として認定することになりました。今まで認定された施設は 75 施設。BFH 認定返上が 3 施設、分娩取り止めが 4 施設で、現在、日本国内では 68 施設が認定されています。(2014 年 6 月現在) (以上母乳の会より引用)

高知県では、当院長がくぼかわ病院で勤務していた頃、高知県初のBFHの病院に認定されていましたが、くぼかわ病院の分娩取り止めとともにその認定が返上され、その後しばらく BFH 認定病院はありませんでした。

平成 27 年 8 月に久々に本県でも BFH 病院認定病院誕生となりました。

BFH 認定際し、ご協力いただいたたくさんの妊婦さんや、産後のお母さんご家族に深く感謝申し上げます。

今後もますます皆様により幸せな赤ちゃんを迎える場の提供と母乳への支援ができればとスタッフ一同日々勉強しているところです。

今後ともよろしく願いいたします。



妊娠期、及び授乳期の望ましい食生活のために厚生労働省より以下の資料が発表されています。日々の食事に参考にされてみてください。

妊産婦のための食生活指針

妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生ま育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠期、授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また、体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰に気をつけて。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

体重の増え方は順調ですか。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

たばこ酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりある生活から生まれます

赤ちゃんや家族との暮らしを楽しんだり、毎日の食事を楽しむことは、からだと心の健康につながります。

妊娠中は、赤ちゃんの成長を助けるためにお母さんの血液量が増加します。そのため、普段よりも貧血を起こしやすくなります。貧血予防のためには、まず食事で鉄をしっかり摂ることが大切です。

豆知識

貧血予防のために効く栄養素と食材

鉄は吸収率の悪い栄養素ですが、主に肉・魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品や卵・乳製品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという違いがあります。

食事では何に気をつければいいの？

1 食事は栄養のバランスを考え、毎日3食をきちんと食べましょう。

2 鉄分を多く含む食品を十分にとる

3 たんぱく質を十分に摂る

たんぱく質は血液中の赤血球やヘモグロビンを材料となる大切な栄養素です。

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品を毎食バランスよく食べるように心がけましょう。

4 鉄の吸収利用を良くする

① 酢、柑橘類、梅干しなどの酸味のあるものを使い、胃液の分泌を良くする。

② ビタミンCの多い野菜、芋類、果物などと一緒に摂って吸収を促進させる。

③ 造血成分といわれるビタミンB12、葉酸、ビタミンB6、銅などと一緒に摂る。

5 緑茶、コーヒー、紅茶などは控えましょう

これらに多く含まれるタンニンが鉄と結合して鉄の吸収を悪くします。食事中には摂り過ぎないようにしましょう。

6 料理は手作りを心がけましょう

インスタント食品や、調理済み食品などは使用されている材料が分かりにくだけでなく、栄養バランスの偏りが生じやすくなります。できるだけ手作りを心がけましょう。