

母乳育児支援冊子のご案内

群馬パース大学に勤務し母性・助産の教育を担当している早川有子と申します。

2021年9月18日(土)、19日(日)に第35回日本母乳哺育学会学術集会を本学で開催致しました。その時の学術集会のテーマは「母乳育児支援の輪の拡大を目指して」でした。学術集会では、学会長として講演をする機会がありました。

講演をするにあたり、母子に関する事で最近在留外国人が日本に来て1番困っていることは何かを論文で調べたところ「母乳育児」についてであることを知りました。

そこで「在留外国人の母乳育児支援」について、在留外国人を対象に実態調査(無記名自記式質問紙調査&Web調査)を行い、その結果をもとに論文にまとめました。日本母乳哺育学会雑誌に掲載されましたのでご覧頂けたらと思います(2022 vol.16 No1 p11-17)。

さらに、調査結果をもとに日本語を入れて9カ国語(英語、中国語、ベトナム語、韓国語、タガログ語、ポルトガル語、ネパール語、インドネシア語)で母乳育児支援に関する冊子を作成しました。

冊子は在留外国人が母乳育児のことで困っていることに絞り、イラストをできるだけ取り入れイメージしやすいようにO&A形式で作成しました。また、根拠をもとにまとめています。冊子はバックの中に入れて持ち運びしやすいようにA5サイズにしました。

活用方法は、日本語版とインドネシア語版を見比べると、同じページにイラストと説明が書かれていますので、同じページを見ながら説明をすることができます。また、本人がみても大体のことが理解頂けるように作成しました。冊子は在留外国人だけでなく日本人にも活用頂けるようになっています。

妊娠中に冊子を渡して頂き、その冊子をもって受診に来るなど、母子健康手帳と同じような形で活用頂けたらと考えています。また、行政、医療現場、看護師、助産師、保健師の教育、保育園・保育士さんの教育の場で活用頂けたら幸いです。

冊子は1冊200円(税別)でございます。ご活用いただけましたら幸いです。今後、皆様からご意見を頂きながら修正を加え、翻訳の数も増やしていきたいと考えています。

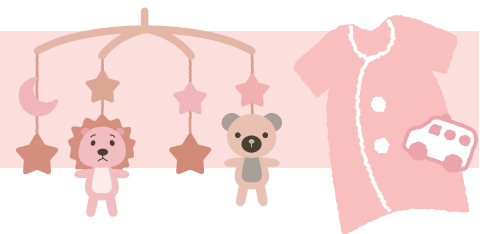
冊子をご希望の方は、メールにて下記までご連絡頂けたらと思います。



販売元: 国際医療技術研究所

■ メールアドレス: studio@imtcollege.org

■ お問い合わせ電話番号: 028-651-0820 (担当: 荒木)



【ご記入事項】

■ お申し込み者名 ■ ご送付先住所 ■ お電話番号 ■ ご購入希望冊数

- 日本語 ● 英語 ● 中国語 ● ベトナム語 ● 韓国語 ● タガログ語(フィリピン)
● ポルトガル語 ● ネパール語 ● インドネシア語 各国冊数をメールにご記入ください



確認させて頂き、お見積と請求書を添付してご返信いたします。
お振込み確認後、冊子を発送させていただきます。



Q6 なぜ乳頭亀裂ができるのですか？

適切な含ませ方ができていますか？また、乳輪部まで深くくっつけていますか？
乳輪部までくっつくと乳頭に亀裂ができてしまいます。
そのため赤ちゃんのあごの側の乳輪部を深く含ませることが大切です。



授乳前に乳頭を拭いていませんか？

乳頭を拭くことは、母親の指の口の中にいると自然に口が開きます。
お乳が空いている時は、吸う力が強いので、亀裂が回復するまで母乳をコップやスプーンで飲ませ、亀裂が見えなくなった後直接授乳するとよいでしょう。



③乳頭亀裂を予防するための対処法

- 出産後、授乳をすることで乳頭が突出して、自然に口が開きます。
- お乳が空いている時は、吸う力が強いので、亀裂が回復するまで母乳をコップやスプーンで飲ませ、亀裂が見えなくなった後直接授乳するとよいでしょう。



④扁平乳頭・陥没乳頭の可能性がある場合、妊娠中から相談をしておくとよいでしょう。

- 出産後、授乳をすることで乳頭が突出して、自然に口が開きます。
- お乳が空いている時は、吸う力が強いので、亀裂が回復するまで母乳をコップやスプーンで飲ませ、亀裂が見えなくなった後直接授乳するとよいでしょう。
- 乳頭が扁平・陥没であっても、赤ちゃんが吸うのは乳管であって乳頭ではありません。
- 特に出産後に直接授乳し、も前に人工乳首を使わないようにしましょう。
- 妊娠中に陥没乳頭の手入れを勧められることもありませんが、必須ではありません。
- 手入れをする、しないは、自分の気持ちで大切にしましょう！
- 時に吸い取つづらなくなることもあり、妊娠中から産後の支援について相談をしておくとよいでしょう。



研究によると、妊娠中に陥没乳頭の手入れが必要だとされたお母さんよりも、手入れをしなかったお母さんのほうが母乳で育てる割合が多かったことが報告されています³⁾。そこで、産後すぐに丁寧に支援してもらい、人工乳首を使わないで赤ちゃんに早期から吸わせることが大切です。

日本人はもちろん、日本語版と外国語版を見比べながら外国人のお母さんに説明しやすくなっております。



日本語

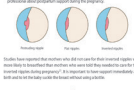
Q6 What causes sore or cracked nipples?

Is the baby latching properly?
The nipple should be covered by the baby's mouth. The baby should be able to take a good latch. If the baby is not latching properly, the nipple can become sore or cracked.



Do you wipe your breasts before breastfeeding?

Wiping the breasts can cause the baby's mouth to open naturally. When the breasts are empty, the baby's sucking power is strong, so it is best to avoid breastfeeding until the cracks have healed. After the cracks have healed, you can resume direct breastfeeding.



英語圏のお母さんに

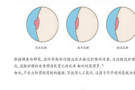
英語

Q6 中国語のお母さんへ

中国語のお母さんへ
乳頭が扁平・陥没であっても、赤ちゃんが吸うのは乳管であって乳頭ではありません。特に出産後に直接授乳し、も前に人工乳首を使わないようにしましょう。



中国語のお母さんへ
乳頭が扁平・陥没であっても、赤ちゃんが吸うのは乳管であって乳頭ではありません。特に出産後に直接授乳し、も前に人工乳首を使わないようにしましょう。



Chinese version



China

中国人のお母さんに

中国語

Q6 Nguyên nhân nào gây nứt núm vú?

Nguyên nhân nào gây nứt núm vú?
Nipple should be covered by the baby's mouth. The baby should be able to take a good latch. If the baby is not latching properly, the nipple can become sore or cracked.



Do you wipe your breasts before breastfeeding?

Wiping the breasts can cause the baby's mouth to open naturally. When the breasts are empty, the baby's sucking power is strong, so it is best to avoid breastfeeding until the cracks have healed. After the cracks have healed, you can resume direct breastfeeding.



Vietnamese version



Vietnam

ベトナム人のお母さんに

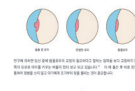
ベトナム語

Q6 韩国語のお母さんへ

韩国語のお母さんへ
乳頭が扁平・陥没であっても、赤ちゃんが吸うのは乳管であって乳頭ではありません。特に出産後に直接授乳し、も前に人工乳首を使わないようにしましょう。



韩国語のお母さんへ
乳頭が扁平・陥没であっても、赤ちゃんが吸うのは乳管であって乳頭ではありません。特に出産後に直接授乳し、も前に人工乳首を使わないようにしましょう。



Korean version



Korea

韓国人的お母さんに

韓国語

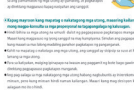
Q6 Anu ang pang-ang pananalisa o ibig-ibig ang mga pangangailangan?

Anu ang pang-ang pananalisa o ibig-ibig ang mga pangangailangan?
Nipple should be covered by the baby's mouth. The baby should be able to take a good latch. If the baby is not latching properly, the nipple can become sore or cracked.



Do you wipe your breasts before breastfeeding?

Wiping the breasts can cause the baby's mouth to open naturally. When the breasts are empty, the baby's sucking power is strong, so it is best to avoid breastfeeding until the cracks have healed. After the cracks have healed, you can resume direct breastfeeding.



Tagalog version



the Philippines
フィリピン人のお母さんに

タガログ語 (フィリピン)

Q6 Por que ocorre fissuras mamilares?

Por que ocorre fissuras mamilares?
Nipple should be covered by the baby's mouth. The baby should be able to take a good latch. If the baby is not latching properly, the nipple can become sore or cracked.



Por que ocorre fissuras mamilares?
Nipple should be covered by the baby's mouth. The baby should be able to take a good latch. If the baby is not latching properly, the nipple can become sore or cracked.



Portuguese version



Portugal

Brazil

ブラジルやポルトガル人のお母さんに

ポルトガル語

Q6 नेपाली भाषामा

नेपाली भाषामा
Nipple should be covered by the baby's mouth. The baby should be able to take a good latch. If the baby is not latching properly, the nipple can become sore or cracked.



Do you wipe your breasts before breastfeeding?

Wiping the breasts can cause the baby's mouth to open naturally. When the breasts are empty, the baby's sucking power is strong, so it is best to avoid breastfeeding until the cracks have healed. After the cracks have healed, you can resume direct breastfeeding.



Nepali version



Nepal

ネपाल人のお母さんに

ネपाल語

Q6 Bagaimana penyebab pecah-pecah puting?

Bagaimana penyebab pecah-pecah puting?
Nipple should be covered by the baby's mouth. The baby should be able to take a good latch. If the baby is not latching properly, the nipple can become sore or cracked.



Bagaimana penyebab pecah-pecah puting?
Nipple should be covered by the baby's mouth. The baby should be able to take a good latch. If the baby is not latching properly, the nipple can become sore or cracked.



Indonesian version



Indonesia

インドネシア人のお母さんに

インドネシア語