

# 職場復帰を考えているお母さん



育児休暇も終わりお母さんが職場復帰をすることになると、それまでの母乳育児が継続できるかどうか不安になります。その職場復帰について考えてみます。

## 母乳育児は長く続けましょう

母乳育児は長く続けるほどお母さんにも赤ちゃんにもたくさんのお利点をもたらします。この多くの利点を捨ててしまうことはもったいないことですし、赤ちゃんのためにも続けることをお勧めします。長く母乳育児を続けることの利点の詳細については「卒乳」の項目をお読み下さい。

母乳育児を長く続けるために、職場復帰後も可能な限り母乳を与えるようにしましょう。保育園に預ける前の朝の時間、赤ちゃんとお家に帰ってからの夕方から夜の時間、仕事が休みの日はしっかりと母乳を与えて下さい。それで断乳することなく母乳育児を長く続けることが出来ます。

## 職場復帰に向けての準備は直前で大丈夫

職場復帰が決まるとその準備をいつから始めようかと考えますが、準

備は復帰の直前で大丈夫です。「半年前や3〜4カ月前から哺乳びんに慣らしましょう」と周囲や保育園から言われることもありませんが、逆に哺乳びんを吸わせただけで直接母乳が出来なくなってしまう赤ちゃんもいます。それでは困りますね。それと、赤ちゃんは3カ月先と現在では離乳食の回数や授乳回数なども全く違います。保育園に入る頃は3回食をよく食べて、哺乳びんも保育園でのミルクも必要ないかもしれません。それを早くから準備しなくてもいいという訳です。

### 保育園の下調べは大切です

職場復帰⇨保育園⇨人工乳、という図式が一般的だと考えておられるかもしれません。これは「職場での授乳は出来ない」、「保育園は母乳を扱ってくれない」という認識が世の中を当然のようにまかり通っているからです。それでも最近では凍結母乳を扱ってくれる保育園や、お母さんが昼休みなどに直接授乳が可能な保育園も増えています。家族に赤ちゃんを職場に連れてきてもらって職場で授乳することも可能です。「預かってもらうという弱み」から何でも保育園の言うとおりにせずに、色々の希望を保育園に示してみましよう。それを可能にしてくれる保育園が見つかればそこに決めましよう。見つからないときは最大限可能な範囲で母乳育児を続けるようにしましょう。

## 推奨される母乳の保存期間

方 法	健康的な乳児	NICU入院児
新鮮母乳 室温(26℃)	4時間未満	4時間未満*
新鮮母乳 冷蔵庫(4℃)	8日間未満**	8日間未満**
新鮮母乳 クーラーボックス(15℃)	24時間未満	勧めない(運搬はOK)
冷凍母乳(1ドア冷蔵庫製氷室)	2週間	勧めない
2ドア冷凍冷蔵庫(-20℃)	12カ月***	12カ月***
解凍母乳(4℃)	24時間未満	24時間未満

\* 冷蔵する予定の母乳は搾乳後直ちに冷蔵する。

\*\* 細菌数は8日以降も減少するが、栄養的、免疫的な質は長期冷蔵で損なわれる可能性あり。  
(従って、従来通り48時間を目安とすることが望ましい)

\*\*\*ただし、3カ月未満が理想。

## 職場での母乳育児の方法

赤ちゃんの預け先がお母さんの職場から近ければ授乳に行ったり、家族に赤ちゃんを職場まで連れてきてもらって授乳することも考えましょう。それらが難しければ搾乳した母乳を利用するのもよい方法です。搾乳は、保育施設へ搾乳を届けるためだけが目的でなく、定期的に搾乳をすることで、おっぱいの張り過ぎを防いで、母乳の分泌を保ち、乳腺炎などのトラブルを防ぐことにもつながります。職場復帰の2週間ほど前から搾乳の練習をし、搾乳した母乳をストックしておくことと安心です。職場でプライバシーの保たれる場所で搾乳できるように、事前に職場と話し合っておくといいですね。

搾乳の回数の目安は、お子さんと離れる時間が4時間未満なら搾乳する必要はありません。4〜6時間では最低1回(最後に授乳した2〜3時間後)、8時間以上なら3時間毎がお勧めです。休憩時間や昼休みを上手に活用しましょう。

搾乳した母乳は、コップ、スプーン、哺乳びんなどでお子さんに与えることができますが、お母さんだと赤ちゃんは直接授乳を望むので、お母さん以外の人が与えたほうが赤ちゃんの受け入れが良いこともあります。

搾乳の具体的方法(32ページ参照)は、開業助産師さんと相談すると分かりやすいです。

凍結乳の保存については表を参照下さい。



### 一緒に時間を大切にしましょう

職場復帰はお母さんにとって社会環境や生活環境の大きな変化をもたらします。赤ちゃんも保育園（お母さん以外の人と過ごす）という新しい環境でたくさんのお経験をして、興奮したり、不安になったりもするでしょう。夕方お母さんと会ってしっかりと抱っこしてもらい、おっぱいをもらう事で安心していきます。お母さんも仕事で疲れるでしょうが、我が子の顔を見て、抱っこすることでホッとできることでしょう。夜中に何度か起こされ、つらい時もあるでしょう。それでも貴重な母と子の時間を大切にしてほしいのです。

出かける前朝とお迎えの後の夜、そしてお休みの日は2人のための時間です。その時間をたっぷり利用して母乳育児を続けてください。

そのためには家事の分担など、家族の皆さんの協力もとても大切です。