

母乳相談窓口

市町村

施設名	電話番号	電話相談実施曜日・時間	母乳育児相談会の開催・名称	実施曜日・時間等	予約	持参するもの
黒部市保健センター (健康増進課) 黒部市三日市1301	(0765) 54-2411	月～金 8:30～17:15	①助産師相談 はくはく ②母子ヘルス相談	①月2回 (広域くろぐ参考) ②火 9:00～11:00	要 不要	母子健康手帳 タオル等
入善町保健センター ・子育てほっとステーション にゅうじゅう(サンウエル内) 入善町上野2793-1	(0765) 72-0343	月～金 8:30～17:15	育児相談	月1回 広報参照	不要	母子健康手帳 バスタオル
朝日町保健センター 朝日町荒川262-1	(0765) 83-1920	月～金 8:30～17:15	子育て相談	月 9:30～11:30	不要	母子健康手帳
魚津市健康センター 魚津市吉島1165	(0765) 24-3999	月～金 8:30～17:15	子育て支援センター のひび 助産師相談	月 10:00～11:30 (受付11:00まで)	不要	母子健康手帳
滑川市民健康センター 滑川市田中新町127	(076) 475-8011	月～金 8:30～17:15	ほっと安心 産後ルーム	原則月曜日 9:30～11:30 (祝日除く)	要	母子健康手帳 すこやか手帳
舟橋村役場 舟橋村仏生寺55	(076) 464-1121	月～金 8:30～17:15	母乳育児相談	第3水 13:30～15:30	不要	母子健康手帳 タオル等
上市町保健センター (福祉課保健班) 上市町湯上野1176	(076) 473-9355	月～金 8:30～17:15	ママ＆ベビー サポート教室	月2回 第2・4水 9:30～11:30 広報参照	要	母子健康手帳 タオル等
立山町保健センター 立山町前伏1169	(076) 463-0618	月～金 8:30～17:15	母乳相談	第4水 受付13:00～13:30	要	母子健康手帳 タオル等
高岡市保健センター (健康増進課) 高岡市本丸町7-25	(0766) 20-1344	月～金 8:30～17:15	育児健康相談	月～金 8:30～17:15	不要	母子健康手帳
射水市保健センター 射水市中村38番地	(0766) 52-7070	月～金 8:30～17:15	育児相談	月1回 広報いみず参照	要	母子健康手帳 タオル等
氷見市健康課 氷見市中央町12-21	(0766) 74-8062	月～金 8:30～17:15	①子育てなん でも相談 ②プレママ＆ ママサロン	①月1回 ②年4回 ①②とも 広報ひみ参照	①要 ②不要	①② 母子健康手帳 タオル等
砺波市健康センター 砺波市新富町1-61	(0763) 32-7062	月～金 8:30～17:15	育児相談	水 9:00～11:00	不要	母子健康手帳 タオル等
南砺市福光保健センター (公立南砺中央病院 3階) 南砺市梅野 2007番地5	(0763) 52-1767	月～金 8:30～17:15	健康相談	火・木 9:30～11:30	不要	母子健康手帳 タオル等
南砺市健康課健康増進係 (地域包括ケアセンター) 南砺市北川166番地1	(0763) 23-2027	月～金 8:30～17:15		水 9:30～11:30	不要	母子健康手帳 タオル等
小矢部市総合保健福祉センター (①健康福祉課②こども家庭課) 小矢部市鷺島15	①(0766) 67-8606 ②(0766) 67-8603	月～金 8:30～17:15	①こどもの 健康相談 ②ほ〜っと サロン	①火 9:30～11:00 ②金 14:00～15:00	不要	母子健康手帳
富山市中央保健福祉センター 富山市星井町2-7-30	(076) 422-1172					
富山市南保健福祉センター 富山市壱川459-1	(076) 428-1156					
富山市北保健福祉センター 富山市岩瀬文化町23-2	(076) 426-0050					
富山市大沢野保健福祉センター 富山市高内365	(076) 467-5812	月～金 8:30～17:15	乳幼児健康 相談	各会場 月1～2回	要	母子健康手帳
富山市大山保健福祉センター 富山市上瀬567	(076) 483-1727					
富山市八尾保健福祉センター 富山市八尾町福島200	(076) 455-2474					
富山市西保健福祉センター 富山市堀中町羽根1105-7	(076) 469-0770					
富山市助産師ほっとライン 非公開	(076) 461-3573	24時間対応 ※年末年始を除く	実施なし		要	産前

母乳相談窓口



富山県母乳育児推進連絡協議会  
(事務局 富山県厚生部こども家庭室子育て支援課内)

富山県での  
母乳育児支援

「富山県母乳育児推進連絡協議会」があります

協議会は、大切な赤ちゃんを母乳で育てていらっしゃるお母さんや、粉ミルクで育てていらっしゃるお母さん、そしてそのお母さんをサポートされているご家族のお手伝いをしたいと思っている専門家(医師・保健師・母乳育児をサポートする団体のメンバーなど)の集まりです。  
私たち専門家はいつもみなさんの近くに存在し、皆さんのお手伝いがしたいと待っています。



産後2週間を過ぎたママのための授乳のギモン解消ガイド



こども家庭庁

県の子育ての取組みや、地域の子育て支援・子育て施設情報を提供しています。



とみくプレフレ

子育てや家庭教育に関する情報・相談を提供しています。



子育てネットとやま

育児について心配な時は、医師、助産師、保健師など専門家に相談しましょう。



●作成・発行●  
第1版 平成18年3月 第15版 令和6年3月

母乳相談窓口

医療機関

施設名	電話番号	電話相談	実施曜日・時間等	乳児 アセス	実施曜日・時間等	予約
黒部市民病院 産婦人科 黒部市三日市 1108-1	(0765) 54-2211	可	月～金 9:00～16:00	可	月～金 9:00～16:00	要
あわの産婦人科医院 入善町入膳 229-3	(0765) 72-0588	可	随時	可	月～金 9:00～11:30	要
富山ろうさい病院 魚津市六郎丸 992	(0765) 22-1280	可	月～金 8:30～17:00	可	火・木・金 13:30～16:00	要
厚生連滑川病院 産婦人科 滑川市常磐町 119	(076) 475-1000	可	随時	可	水 14:00～17:00	要
かみいち総合病院 産婦人科 上市町法音寺 51	(076) 472-1212	可	月～金 9:00～16:00	可	月～金 9:00～15:30 (電話予約された方のみ)	要
富山県立中央病院 産婦人科 富山市西長江 2-2-78	(076) 424-1531	可	随時	可	月・火・水・金 13:30～15:30	要
富山大学附属病院 産科婦人科 富山市杉谷 2630	(076) 434-2281	一部可 (当院で出産した希望者のみ)		一部可	火 9:00～12:00 (当院で出産した方のみ)	要
富山市民病院 産婦人科 富山市今泉北部町 2-1	(076) 422-1112	一部可 診療時間内		一部可	木 午後 (当院で出産された方のみ)	要
富山赤十字病院 産婦人科 富山市牛島本町 2-1-58	(076) 433-2222	可	月～金 9:00～15:30	可	月～金 9:00～15:30	要
家城産婦人科医院 富山市花園町 1-3-3	(076) 421-3359	可	月・火・水・金 9:00～16:30 土 9:00～11:30	可	月・火・水・金 9:00～16:30 土 9:00～11:30	要
岡田産科婦人科 富山市古鏡治町 5-34	(076) 422-2212	可	診療時間内	可	診療時間内	不要
かんすいこうえん レディースクリニック 富山市下新町 18-3	(076) 431-0303	一部可	診療時間内 (当院で出産された方のみ)	一部可	診療時間内 (当院で出産された方のみ)	要
なかしま産婦人科 富山市町村 2-70	(076) 424-8800	一部可	診療時間内(要予約) ※当院で出産された方のみ	可	診療時間内	要
吉本レディースクリニック 富山市羽根 511	(076) 422-2000	可	診療時間内	可	9:00～16:00	不要

母乳相談窓口

医療機関

施設名	電話番号	電話相談	実施曜日・時間等	乳児 アセス	実施曜日・時間等	予約
厚生連高岡病院 産婦人科 高岡市永楽町 5-10	(0766) 21-3930	一部可	月～金 午後	一部可	月～金 午後 (当院で出産された方のみ、トラブル対応)	要
済生会高岡病院 産婦人科 高岡市二塚 387-1	(0766) 21-0570	可	24時間対応	可	診療時間内 (電話予約された方のみ)	要
高岡市民病院 産婦人科 高岡市宝町 4-1	(0766) 23-0204	可	月・木・金 14:00～16:00	可	月・木・金 14:00～16:00	不要 事前に電話連絡要
おとぎの森 レディースクリニック 高岡市佐野 1316-1	(0766) 20-7711	可	随時	可	診療時間内	不要
吉江レディス クリニック 高岡市野村 1213-1	(0766) 26-1103	可	月～金 9:00～16:00 土 9:00～11:00	一部可	月～土 9:00～11:00	要
レディースクリニック むらた 射水市橋下条 1483-1	(0766) 57-4141	可	診療時間内 9:30～18:30	一部可	診療時間内 9:30～18:30	不要
佐伯レディス クリニック 氷見市窪 660	(0766) 91-8855	可	外来診療時間内	可	月～金 午前診療時間内	不要
市立砺波総合病院 産婦人科 砺波市新富町 1-61	(0763) 32-3320	可	月～金 14:00～17:00 緊急の場合は終日対応	可	適宜 (要相談)	要 育児指導
津田産婦人科医院 砺波市杉木 4-69	(0763) 33-3035	一部可	診療時間内	一部可	診療時間内	要
伏木医院 砺波市宮丸 568	(0763) 32-2275	可	診療時間内	可	診療時間内	要



母乳相談窓口

助産所

施設名	電話番号	電話相談実施曜日・時間	来院相談実施曜日・時間	来院予約	訪問相談実施曜日・時間	予約
オリーブ助産院 黒部市三日市2688-5	(090) 2833-8767	随時	実施なし		随時	要
まつしま助産院 入善町福島106	(090) 8269-9961	随時	実施なし		随時	要
みずい相談室 朝日町大家庄372	(090) 8269-9960	随時	実施なし		随時	要
助産院"tutu" 朝日町宮崎3239-9	(090) 3292-1461	随時	実施なし		随時	要
吉橋母乳育児相談室 滑川市中塚413	(076) 475-1366	月～日 10:00～17:00	月～日 10:30～16:30	要	実施なし	要
助産院かとう 舟橋村東戸原11-14	(090) 1314-1651	随時	実施なし		随時	要
今井助産所 富山市本郷町147-11	(076) 493-3882	随時	実施なし		火・木・金 9:00～16:00	要
かねこ助産院 富山市新川原町5-21木町テラス1階	(080) 5335-4923	8:30～17:00	月～金 8:30～17:00	要	月～金 9:00～16:00	要
桜谷助産院 富山市安養坊391-1	(090) 7745-1136	随時	月～土 10:00～16:00	要	月～土 10:00～16:00	要
たんぼ助産院 富山市大泉東町1-2-19	(076) 422-3288	随時	月～金 9:00～16:00	要	実施なし	要
寺井助産院(訪問のみ) 富山市呉羽町4220-1	(076) 436-1680	随時	実施なし		随時	要
プラト・フォーム助産院 中新川郡上市町郷柿沢716	(090) 7083-5292	随時	月・水・木・土 9:00～17:00	要	月・水・木・土 10:00～17:00	要
つき助産院 富山市長江本町	(080) 8696-5193	随時	実施なし		随時	要
森田助産院 富山市宝町2-4-15	(076) 442-2958	随時	月8:00～12:00 火～土 8:00～16:00	要	実施なし	要
あかつき助産院 富山市下新町	(080) 4251-5252	随時	実施なし		随時	要
さくら助産院 高岡市伏木矢田21-13	(090) 2035-5726	随時 (再診の方のみ)	月～金 9:00～16:00	要	随時	要
助産院ぬまこ 高岡市戸出町5-9-12	(090) 8092-9510	月～土 10:00～18:00	月～土 10:00～18:00	要	月～土 10:00～18:00	要
たけのこ助産院 高岡市戸出町2-3-20	(0766) 63-0646	月～土 8:00～18:00	月～金 9:00～18:00 土 9:00～14:00	要	月～金 10:00～17:00	要
にいじろ助産院 高岡市石瀬265-5	(0766) 22-9369	随時 (再診の方のみ)	月～金 9:00～16:00	要	月～金 9:00～16:00	要
よつば助産院 高岡市戸出町5-4-58	(090) 8263-6522	月～金 9:00～17:00	月～金 9:00～17:00	要	月～金 9:00～17:00	要
母乳育児相談室 ひまわり助産院 射水市戸坂1542-12	(0766) 57-8377	随時	月～金 第2・4土 9:30～17:00	要	月～金 第2・4土 9:30～17:00	要
さかえ助産院 砺波市大門523-2	(090) 2098-8562	月～金 9:30～16:00	月～金 9:30～16:00	要	随時	要
はくはく助産院 砺波市庄川町青島	(090) 6271-9504	再診の方のみ	実施なし		月～金 9:30～16:00	要
さつき助産院 南砺市法林寺52-9	(090) 2098-9146	月～金 9:00～16:00	随時 (相談の上調整)	要	随時	要
ひだまり助産院 南砺市やかた283	(090) 7749-2075	水・日以外 (再診の方のみ) 9:00～17:00	水・日以外 9:00～17:00	要	実施なし	要

# 母乳育児の

## Q&A



おっぱいに関するよくあるQ&Aについてご紹介します。

# ママと赤ちゃんの絆を深める授乳の基本

## 授乳のポイント

### ①頻回におっぱいをあげましょう

母乳は乳房への刺激によってつくられます。赤ちゃんによく吸ってもらい、乳房から母乳を頻回に十分に出すことがポイントです。母乳をためておくと出が悪くなります。赤ちゃんの要求に応じた授乳間隔で、時間や量にこだわらず、赤ちゃんの欲しがる様子にあわせて授乳することが大切です。

### ②血液の循環を良くしましょう

おっぱいは血液からできています。十分な母乳を出すためには血行を良くすることはとても大切なことです。スープなどの温かいものをとったり、手足を暖めたり、リラックスしたりして、血液循環を良くしましょう。

### ③食事や水分をしっかりとりましょう

母乳をたくさん出すためには野菜や穀物を中心とした食事と水分をとることが大切です。甘いお菓子や動物性脂肪、高カロリーの食品は乳腺炎の原因にもなることがあるので控えめの方が良いでしょう。

### ④からだを十分に休めましょう

赤ちゃんのお世話は思いのほか大変です。睡眠不足やストレスも母乳の分泌に影響します。家事は最低限にして、ママのからだを休めるようにしましょう。また、そのために、パパや家族が抱っこやおむつ交換、沐浴など育児や家事に積極的に関わること大切です。育児と家事の分担について、パパのサポートについて話し合しましょう。

パパや家族のサポートが大切

授乳の度に何回も抱っこされスキンシップがいっぱい赤ちゃんはママに守られているという安心感や信頼感を持つようになってきます。目を合わせ、ゆったりとした気分で授乳しましょう。

Q おっぱいにしこりができて腫れて痛みます。授乳はどうすればいいでしょうか？

A 授乳は休まずに続けましょう

授乳中の「乳房のしこり」のある方を赤ちゃんにどんどん飲んでもらいましょう。乳輪部まで深くくわえるようにし、赤ちゃんの体を正面で密着するように抱っこしたり、向きを変えた抱き方を試すのもよいでしょう

### こんな時は受診を！

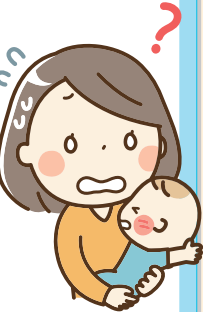
しこりが赤く腫れて痛み、高熱、寒気、関節痛などの症状が出たときは感染症の乳腺炎の可能性があります。授乳を続けながら、半日から1日たっても良くならないときは、産婦人科を受診しましょう。

Q 母乳が足りているか心配です…

A 赤ちゃんに元気があって、肌のつやがよく、1日に5～6枚たっぷりとおむつが濡れていれば、母乳をよく飲んでいて考えて良いでしょう。1回の授乳時間や1日の授乳回数にルールはありません。赤ちゃんの要求に応じた授乳間隔で、時間や量にこだわらず、赤ちゃんの欲しがる様子（手を口にもっていく、「クー・ハー」など柔らかい声を出す等）にあわせて授乳することが大切です。一人で悩まず、まわりや母乳相談窓口にご相談しましょう。

### お腹がいっぱいなのによく泣く

泣くのは「赤ちゃんのお仕事」と言われるくらい1～2か月の赤ちゃんはよく泣きます。赤ちゃんの泣く理由はおしっこやウンチで気持ち悪い、抱っこをたくさんしてほしい、暑いなど様々です。そんな時は、赤ちゃんに優しく声をかけ、一緒におしゃべりしたりお歌をうたってみたりしませんか？また、家族にあずけたり、産後ケア施設を利用する、お散歩やドライブすることも気分がかわりますよ。



Q お薬や予防接種は母乳に影響があるの？

A 市販薬の服用

薬の成分は、母乳にわずかながら移行します。できるだけ医療機関を受診し授乳中であることを医師や薬剤師にお薬についてご相談されることをお勧めします。

### 予防接種について

インフルエンザ予防接種を受けた後でも授乳は可能です。コロナワクチン予防接種も同様ですが、医師に相談されると安心ですね。



Q 赤ちゃんが6か月になったら仕事に復帰する予定です。働きながら母乳育児を続けるにはどうしたらいいでしょうか？

A 出産前から準備し、自分にあった復職プランを立てましょう。

- 1 出産前…… 事業主と育児休業の期間や職場環境（搾乳場所や保管場所など）、育児時間の有効な利用について相談しましょう。
- 2 育児休業中…… 上手に搾乳出来るよう練習し、母乳分泌量を知りましょう。搾乳に必要な道具や母乳パック、運搬用の用具などを準備しましょう。赤ちゃんも哺乳瓶からの授乳を練習しておきましょう。

### ※保育園等に通園する場合

搾乳した母乳を冷凍保存し保育園で飲ませてもらえるか、事前に相談してみましょう。

### ハッピーなスタートに向けて…

復職前にあらかじめ保育者と赤ちゃんを会わせて哺乳を試みておきます。

- 3 復帰後…… 出勤前と帰宅後すぐに授乳でき赤ちゃんと一緒に過ごす時間が取れると良いです。休日や夜間などは、赤ちゃんの要求に合わせて頻りに授乳しましょう。職場と赤ちゃんの日中過ごす場所が遠いなどの理由から長時間授乳できない場合など、必要時は搾乳をしましょう。必要があれば職場で搾乳しましょう。搾乳中は、リラックスできるように飲み物や赤ちゃんの写真などを用意したり、搾乳しやすい服装を着用しましょう。



Q 赤ちゃんの栄養について知りたいです。

A 授乳中の栄養

母乳は最初の食べ物として水分補給だけでなく、炭水化物、たんぱく質、脂肪などの赤ちゃんを守る栄養素で

いっぱいです。

特に初乳（生後3日まで）は、分泌量は少ないのですが、消化が良く、たんぱく質やビタミンが多いです。なんとといっても免疫成分が豊富に含まれています。

その後、徐々に免疫成分とたんぱく質が減り、糖分と脂肪が増えていき、成乳（産後16日以降）となります。成乳となっても赤ちゃんの健康や成長に合わせて成分が変化し、適応しています。

### 授乳中の食事

母乳の元となるのは、ママの食事です。授乳中は、積極的に葉酸やカルシウム、ビタミンDを食べましょう。ビタミンDは骨の発育・発達に必要で、不足すると骨の形成に影響が出て「くる病」を引き起こすことがあります。ビタミンDを多く含む食物（魚類やきのこ類）を食べて、赤ちゃんと一緒に適度（1日15分程度）に日光を浴びましょう。

### 離乳食が始まったら

成長が著しい6か月以降には鉄分の必要量も多くなるため、離乳食に鉄を多く含む赤身の肉や魚などの食品を積極的に取り入れたり、鉄分の吸収を助けてくれる緑黄色野菜や果物などのビタミンCと一緒に食べることも大切です。