

# 今妊娠中ですか？ 授乳中ですか？ 新しくお母さんになるあなたに コロナウィルス（COVID-19）について 知っておいて欲しいこと

Zero to Thrive チーム（リーダー：マリア・ミュージック先生）により集められた情報

## 新型コロナウイルス（COVID-19）の感染危機にとりくむために

これからお母さんになる方、母乳育児をしていらっしゃる方、そしてみなさんの家族にとり、新型コロナウイルスの全国感染拡大が、あまりにも急に世の中を変えてしまい、強いストレスやおそれを感じていると思います。おそれや不安が大きくなりすぎて、どうしようもない気持ちになることもあるでしょう。ここには、まずあなたがご自分をケアする方法をいくつか紹介します。その結果ご自分の家族をうまくケアすることにつながるので、参考になさってください。

### ニュースや SNS から少し離れましょう

何度も感染危機について見聞きしていると、だんだん不安にかられてしまいます。

### あなたのからだをいたわりましょう

ヘルシーな食事、規則的なエクササイズ、たくさんの睡眠をとり、お酒や余計な薬は避けましょう。

### くつろぎの時をもちましょう

楽しめる何か別のことをしてみましょ。例えば、自然の中を散歩、音楽を聴く、絵を描いて気持ちを表してみる、など。

### 人とつながりましょう

友だちや家族と連絡を取りましょう。信頼する人に感じていることや心配なことを話してみましょ。

時には、「小さなこと」と思えることが、大きなストレスを乗り切り足を地につけて落ち着くことを助けてくれます。呼吸はとても大切で心を落ち着かせてくれる良い方法です。

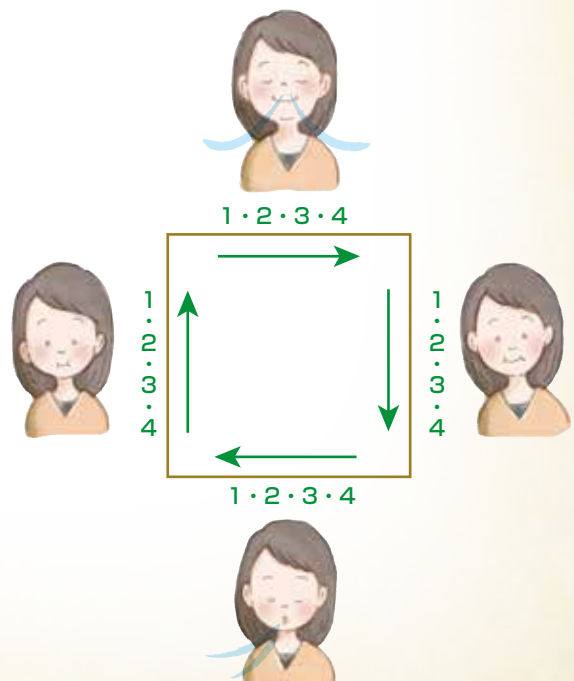
強いストレスを感じたときには、次の「ましかく呼吸」（正方形呼吸法）を試してみましょ。

## 「ましかく呼吸 Four Square Breathing」：マインドフルネスの基本エクササイズ

ましかく呼吸は、心を落ち着かせるエクササイズで、いつでも、どこでも、あなたがしたいときにできます。お子さんにもできます。

- ① 4まで数えながら、ゆっくり深呼吸をします。
- ② そこで息を止めて、そのまま4まで数えます。
- ③ 今度は4まで数えながら、息をゆっくりはきます。
- ④ そこでまた息を止めて、そのまま4まで数えます。

これを好きなだけ繰り返します。この「ましかく呼吸」と一緒に、こころの落ちつく音楽を流したり、ほっとする場所を思いうかべたり、ほぐそうとする気持ちを、順に、首や、肩や、背中や、腕やそして足にむけたりしてみましょ。



## からの距離をとりながら、他の人とつながる

専門家は人との間を一歩少なくとも2メートルはとるようすすめています。これは社会的距離とよばれていて、新型コロナウイルスの感染を防ぐために大切な方法です。ただ、人々からの距離が離れていても、ひとりぼっちでいる必要はありません。むしろ友だちや家族とつながっているほうが、あなたのストレスを減らすことができます。大切な人に電話をしたり、2メートルの距離を取ったりしながら、近所の人とお互い元気かどうか声をかけあうのはよいでしょう。あなたにとり大事な人を思い、そのつながりの強さを絵に描いてみるだけでも、こころおだやかな気持ちになれるかもしれません。身はひいたままでも、こころは近づきあいましょう。

この新型ウイルスについての情報はたくさんあります。現時点で、厚労省及び国立成育医療研究センターの情報では、「海外での報告例から、経過や重症度に関しては非妊婦と変わらなかった」とされています。多くのお母さん、赤ちゃんや小さな子どもにとって、母乳育児は安全です。あなたの主治医にたずねて、厚労省のホームページ [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10653.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10653.html) で最新情報を確認してください。

## おぼえておきたいこと

- ・妊婦健診については、あなたの主治医にたずねてみましょう。厚労省から出ているリーフレット (<https://www.mhlw.go.jp/content/11925000/000620977.pdf>) も参考になります。
- ・新型コロナウイルスに感染した場合には、できるすべての注意を行って、感染を広めないようにしてください。マスクを着用し、咳や鼻水をおおって、こまめに手を洗ってください。
- ・比較的軽い風邪の症状（発熱・咳など）がある場合には、早めに帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。
- ・最新の情報について、ご自身のかかりつけの病院に確認してください。

## これからお母さんになる妊婦さんは、

### 病気からご自分を守ることが大切です。

妊娠中の女性には急激なからだの変化がおきるため、感染症のリスクが高まり、その結果重い病気にかかりやすくなることがあります。米国産科婦人科学会は先日、妊婦さんは人ごみを避けるよう注意するように勧告しました。新型コロナウイルスの症状の咳、熱、息苦しさがあったら、かかりつけ医や帰国者・接触者相談センターに連絡しましょう。

### 新型コロナウイルスと赤ちゃんへの授乳

- ・このウイルスは、今のところ、母乳を通じて感染することはないようです。お母さんの感染が疑われたり、感染した場合には、細心の注意をはらいわが子に感染さないようにしましょう。赤ちゃんにふれる前に手を洗い、授乳中にはできるならマスクをしましょう。
- ・搾乳するときは、搾乳器や瓶にさわる前に手を洗います。搾乳した母乳は、できるときは、健康なだれかに授乳してもらいましょう。
- ・同じように、哺乳瓶で粉ミルクをあげる場合も、健康なだれかに授乳してもらおうのがよいでしょう。

これは、Alliance of Advancement for Infant Mental Health を通して提供いただいた情報です。そちらを訳したものを元に、厚労省の情報も加味しました。  
zero to thrive([www.zerotothrive.org](http://www.zerotothrive.org)) Michigan Medicine Department of Psychiatry

日本乳幼児精神保健学会  
(Japan Association for Infant Mental Health)