

## 赤ちゃんとお母さんにやさしい 母乳育児支援

20時間基礎コース

セッション12：乳房と乳頭の形状・病変

revised 2016不

### セッションの目的

1. 乳房と乳頭の観察の要点
2. 乳房緊満と乳腺炎の原因/予防/援助
3. 乳頭痛の原因/予防/援助
4. ロールプレイングで母親を援助

2

### 1. 乳房と乳頭の観察

#### ルーチンの乳房/乳頭チェックは不要

- 産前に乳頭の手入れをすることは一般的に役立たないといわれている（セッション3）
- 産前のチェックで乳房の大きさや形にかかわらず、大抵の女性はよく母乳がでると安心させる
- 出産後も、母乳育児をしている1人ひとりの女性の乳房や乳頭の理学的所見のチェックは不要
- 母親が痛みや困難を訴えた場合のみ

4

#### 授乳観察のときに乳房の状態を観察

- 授乳を観察するとき乳房の状態を観察
  - ✓ 大抵それで充分
- 母親が赤ちゃんを胸に抱いて授乳しているときや授乳を終えた時に一番重要なことが見える

5

#### 乳房の理学的所見を取るとき

- 何をするのかを説明
- 母親が心地よいプライバシーを保証
- 懐みに対する文化的な配慮をする
- 乳房を出してもらったり触る前に許可を得る
- 母親と話し、触れないで乳房を見る
- 乳房に触れる必要がある場合はやさしく触れる

6

### コミュニケーション・スキルを使う

- 母親に「乳房について気がついていること、心配なことがあるか」聞く
  - ✓ 気になることがあるなら見せるように頼む
- 観察してわかったことを伝える
  - ✓ よいサインを強調
  - ✓ 乳房について批判的に聞こえることは言わない
  - ✓ 母乳で育てられるのだという自信をつけることを言う

7

### 乳房と乳頭の大きさと形



- 乳房や乳頭の形はさまざま
- 赤ちゃんはそのほとんどから哺乳できる

8

### 陥没乳頭？

- 乳頭の形は妊娠中に変化し、突出したり「よく伸びる」ようになる
  - ✓ 妊娠中の扁平/陥没乳頭の「診断」「治療」は不要
- 陥没乳頭すべてが問題になるわけではない
  - ✓ 赤ちゃんは乳頭に吸着するのではなく乳房に吸着
- 乳頭が陥没していると思われる場合、母親に自信をつけ、出産後十分な支援をすることが最善の援助

9

### 乳頭が長いもしくは大きい場合

- 長いもしくは大きい乳頭
  - ✓ 赤ちゃんが深く口に含めず困難を来す可能性がある
  - ✓ 乳頭だけではなく乳房を充分たくさん含めるよう、母親が赤ちゃんを吸着させるのを援助
- 乳頭が大きく、赤ちゃんが繰り返し吐きそうになる場合
  - ✓ 数日間、搾乳して母親がカップ授乳
  - ✓ 赤ちゃんの成長は早く、口もすぐに大きくなる

10

## 2. 乳房緊満,乳管閉塞,乳腺炎

### 郁子さんのストーリー

- 裕美さんは「母乳をあげているお母さんにはおっぱいが痛くなる人がある」と聞いたことがあります
  - 自分の乳房もだんだん張ってきているように感じて、裕美さんも自分もそうなるのではないかと心配しています
- ① 母乳育児中の乳房が正常範囲でどのように変化するのか
  - ② 困難が起きているというサインがどのようにわかるかを、母親にどのように説明しますか

12



## 乳房緊満

### 生理的な乳房の充満

- 乳汁来潮時に産生が高まるにつれ乳房に流入する血液量が増加する
- 乳房は温かく充満し重くなるのは生理的
- 充満感を軽減するには
  - ✓ 頻繁授乳
  - ✓ 授乳/授乳の間に冷湿布
  - ✓ 数日のうちに産生量が必要量に見合う

図12-2  
乳汁が充満した乳房

14

### 乳房緊満

- 乳汁を乳房外に出さなければ乳汁・血液・リンパ液がうっ滞する
- うまく流れず浮腫・腫脹し、熱く硬くなり痛むパンパンに張り光沢帯びる
- 乳頭が引っ張られ平坦になり吸着難しくなる
- 乳頭痛が出る
- 乳房緊満が続けば乳汁産生抑制因子（FIL）が乳汁産生を減少させる

図12-3  
病的な乳房緊満

15

### 乳房緊満の原因

- 出産後の授乳開始の遅れ
- 吸着が適切でないので、乳汁が効果的に乳房の外に出されない
- 授乳回数が少ない
- 夜間授乳をしない
- 1回の授乳時間が短い

16

### あなたの施設では乳房緊満をどのように予防していますか？

- 施設で乳房緊満が多く認められるなら、母親への援助方法を見直す
- 「10カ条」を実践することで、たいていの痛みのある乳房緊満は予防可能
- 次の質問のすべてに「はい」と答えられればあなたの施設では乳房緊満はほとんど認められないはず

次のスライドへ

17

### 乳房緊満を予防するような施設の実践

- 分娩時に「肌と肌とのふれあい」
- 産後1時間以内に母乳育児を開始
- スタッフは早めに援助を申し出て、どの母親も赤ちゃんを胸に抱いて吸いつかせる方法が確実に分かる
- 直接乳房から母乳を飲んでいない場合、母親は頻繁に搾乳するように促されたりその方法を教えられている
- 24時間母と子が一緒にいる
- どの母親も赤ちゃんが欲しがるときいつでも赤ちゃんが欲しがらだけ長く、昼夜授乳するように促されている(24時間に少なくとも8-12回)
- おしゃぶりや人工乳首、哺乳びんを与えられていない

18

### 乳房緊満を和らげるような支援

- 乳汁を外に出すことで以下が可能となる
  - ✓ 母親の不快感の緩和
  - ✓ 乳腺炎や膿瘍などの合併症を予防
  - ✓ 乳汁産生を維持
  - ✓ 赤ちゃんが母乳を摂取
- 乳房に上手に吸着できていなければ
  - ✓ 母親が赤ちゃんをうまく乳房に吸いつかせ乳汁を飲みとれるように援助
  - ✓ 授乳前に母親自身がそっと手でしぼって乳輪を柔らかくし、赤ちゃんが吸着しやすくするよう提案

19

### 乳汁を外に出し流れを助ける

- 直接授乳だけで乳房緊満が軽減しない場合
  - ✓ 授乳/授乳の間に数回、楽になるまで搾乳するように母親に助言
- 頻繁に授乳するよう促す
  - ✓ 赤ちゃんが欲しがるだけいつでも、欲しがるだけ長くいくらでも、授乳するように促す
- 温かいシャワー・入浴は乳汁の流出を促進
- 背中や首のマッサージ・他のリラクゼーション法も乳汁の流出を助ける可能性がある

20

### 母親が快適に感じるような支援

- 大きな乳房の場合
  - ✓ 母親が乳房を支えることが必要かもしれない
- 支援されていると感じられるような雰囲気作り
- すぐに「張りすぎ」が解消することを説明し、母親に自信をもってもらう
- 授乳と授乳の間に冷湿布をすると、痛みが軽減することがある

21

### 乳管閉塞と乳腺炎（乳房の炎症）

### 乳管閉塞

- **乳管閉塞**

乳汁が乳房のある部位に詰まったようになること
- **乳管閉塞**を起こしていると、しこりが触れるという訴えることがある
  - ✓ 部位の表面の皮膚が発赤していることがある
  - ✓ しこりは圧痛があるかもしれない
  - ✓ 通常、発熱はなく、母親は元気

23

### 乳腺炎（乳房の炎症）

- **非感染性乳腺炎**

乳汁が乳房のある部位に留まって乳房組織の炎症を起こした状態
- **感染性乳腺炎**

炎症に細菌感染が起こった状態
- 症状（非感染性でも感染性でも症状は同じ）
  - ✓ 局所的な発赤と疼痛
  - ✓ 母親の発熱/悪寒/倦怠感/吐き気/頭痛/節々の痛みといったインフルエンザのような症状

図12-4  
乳腺炎

24



### 乳管閉塞と乳腺炎の原因

- 授乳の回数が少ない
  - ✓ 赤ちゃんがあまり起きなかった
  - ✓ 空腹のサインが見過ごされている
  - ✓ 母親が忙しい
- 特定の部分の乳汁が十分に外に出されない
- 乳房の特定の部分に圧がかかる
  - ✓ 服がきつい
  - ✓ 乳房を下にして寝る
  - ✓ 母親の指で圧迫
  - ✓ 乳房に外傷

25

### 乳管閉塞/乳腺炎のアセスメント

- 乳房の観察
  - ✓ 母親の指が圧迫していれば、乳汁の流れを妨げている可能性あり
- 乳房が重く感じるか
  - ✓ 乳管閉塞や乳腺炎が乳房下部にあれば乳房を授乳中に持ち上げることによりその部位の乳汁の流れを促す
- 授乳の頻度、赤ちゃんが望むだけ長くすわせているか確認
- 服がきつくないか
- 夜間にブラジャーをつけていないか
- 乳房への外傷の有無

26

### 乳腺炎の対処法: 母親へ必要であると説明

- 乳汁を頻繁に乳房から外に出す
- 一番よい方法は頻繁に吸ってもらうこと
- 吸着を確認
- 痛みが強くなければ患側の乳房から先に吸わせる
- 授乳前/授乳中、乳管閉塞や痛い場所を乳頭に向かってやさしくマッサージ
- 母親の衣服、とりわけブラジャーがきつすぎないか確認
- 赤ちゃんが頻繁に飲めるように
  - ✓ 一緒に休息
  - ✓ 母親は水分を多く摂取
  - ✓ 就業している母親はできれば病欠欠勤

27

### 母親は休ませ、乳房は休ませない!

- 母親・赤ちゃんが頻繁に授乳したくなければ、搾乳が必要
- 搾乳した母乳は赤ちゃんに飲ませる
- 乳汁が外に出されないと乳汁産生が滞り、乳房はさらに痛くなる、膿瘍ができる可能性もある

28

### 乳腺炎の薬物療法

- 症状軽減のためには抗炎症薬が有用
  - ✓ イブプロフェン
- 抗菌薬の適応
  - ✓ 発熱が24時間以上続く
  - ✓ 感染の可能性の証拠がある
  - ✓ 効果的で頻回な授乳・搾乳によっても24時間以内に症状が軽快傾向にない
  - ✓ 母親の状態が悪化するとき
- 処方された抗菌剤は十分な期間使用
 

現在多くの専門家が再発防止のため10-14日間の使用を推奨している

29

### HIVの女性が乳腺炎にかかったとき

- 患側からの授乳を回避
 

(乳腺炎/膿瘍/血の出ている乳頭亀裂の場合は感染のリスクが増加する)
- 患側の乳房から搾乳し加熱してから赤ちゃんに与えるのは可能
- 休息、温かくし、水分/鎮痛薬/抗菌薬
- 人工乳が安全に(AFASS)与えることができる場合、その時点で母乳育児をやめることを決断する女性もいる

**日本ではHIV陽性時は置換栄養(人工乳)**

30

### 3. 乳頭痛

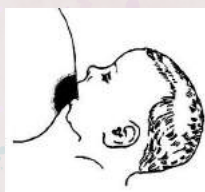
#### 母乳育児は 痛いものであってはならない

- 飲ませ始めに乳頭に軽い痛みを感じる母親もいる
- 母と子が上手に母乳育児ができるようになるにつれ、痛みは数日で消える
- 痛みが非常に強く、母親が赤ちゃんに乳房を吸われるのが怖かったり、乳頭に目に見える傷がある場合は正常範囲ではない

32

#### 早期乳頭痛の一番の原因は単純で予防可能

- 母親が赤ちゃんを乳房に吸いつかせるのを援助する方法を産科スタッフ全員が知っているかどうかを確認
- 赤ちゃんが上手に乳房に吸着して頻繁に飲んでいるなら、大抵の母親は乳頭痛を起さない



33

#### 痛みのある乳頭の観察と病歴を取る: 母親にどのような痛みかを聞く

- 授乳のはじめに痛く飲むにつれ痛みが消えていく場合
  - ✓ 吸着に関連した痛み
- 授乳中にだんだん痛みが強くなり授乳が終わっても続くような痛み「焼けるような」「刺すような」と表現される場合
  - ✓ カンジダ・アルピカンスによる真菌感染の可能性が高い
  - ✓ 口腔のカンジダ症は「鵝口瘡」とも呼ばれる

34

#### 乳頭と乳房を観察する(吸着関連)

- 皮膚に亀裂があるのは通常、吸着が不適切なため

図12-5

スライド 12/6

↑ 乳頭の先に開放創  
おそらく吸着が不適切な結果

←乳頭は赤く痛み  
乳輪周囲の紅斑と挫傷  
おそらく吸着が不適切な  
結果不

35

#### 乳頭と乳房を観察する(カンジダ症)

- カンジダ症の所見
  - ✓ 皮膚が赤くなる
  - ✓ 痒みがある
  - ✓ 光沢がある
  - ✓ 落屑がある
  - ✓ 色素脱を伴う

スライド12/3

スライド12/2

カンジダ症と吸着が不適切なことによる損傷は、同時に起こりうる

36



### 授乳をはじめてから終わりまで観察

- 「直接授乳観察用紙」を使う
  - ✓ 乳房に吸いつく様子/吸着/吸嚙を確認
  - ✓ 母親が授乳を終わらせるのか、赤ちゃんが自分で乳房から離れるのか
  - ✓ 授乳が終わったとき乳頭がどんな様子か観察
    - × 形がゆがんでいる（つぶれている）
    - × 赤くなっている
    - × 白い筋がある など

37

### 口を見てカンジダ症・舌小帯をチェック

- カンジダ感染では赤ちゃんの口腔内に白斑を認めることがある
- 舌小帯の短い赤ちゃんでは舌の運動が制限されて、下の歯茎より前に出せない
- 舌が乳頭の基部をこすり痛みを引き起こすことがある

スライド12/10  
舌小帯短縮症

38

### カンジダ症のリスクファクターを尋ねる

- カンジダ症（膣カンジダ症）の既往・最近の抗菌剤の使用など
  - ✓ 乳腺炎や他の感染症の治療や帝王切開後の抗菌薬使用でしばしば引き続き起こる
  - ✓ 赤ちゃんに真菌によるオムツ皮膚炎がみられることがある

39

### 乳頭痛の原因

- 不適切な吸着、それによる乳房緊満
- 授乳の終了時に赤ちゃんの口と乳房の密着を先に解除しないで乳房から引きはがす
- 搾乳器により乳頭と乳房が過度に引っ張られる、乳房が揉まれる
- カンジダ感染症
- 舌小帯短縮症
- レイノー現象  
(注:授乳後乳房を温めると軽快することもある)  
など

40

### 乳頭痛に対する援助

- 乳頭痛は近いうちに治り、また起こらないように予防できると、母親を安心させる

スライド10/3

41

### 乳頭痛の原因に対処: 吸着/授乳姿勢

- 母親が吸いつかせ方と抱き方を改善するのを援助（ほとんどはこれだけ）
- 必要なら、さまざまな抱き方の授乳方法を見せる
  - ✓ 痛みがどのようなものであっても和らげるのに役立つ
  - ✓ 赤ちゃんが痛みのある乳頭の違う場所に圧をかけるようになるため、乳頭が治るまでの間、授乳継続可能

42

### さまざまな抱き方で授乳する方法



43

### 原因への対処: 皮膚炎やカンジダなど

- 皮膚の病的状態を治療、刺激のもとを除去する
- 乳頭と赤ちゃんの口のカンジダ症を治療
  - ✓ 痛みがなくなるまで7日間治療継続  
(ミコナゾールの経口用ゲルなど)
  - ✓ 乳頭を空気乾燥/日光
  - ✓ ブラや母乳パットの交換/熱湯洗濯
  - ✓ 膣カンジダ症: パートナーも治療
  - ✓ オムツ交換/トイレの後よく手洗い

44

### 乳頭が治癒する間の援助

- 乳頭が治癒する間、心地よい手段を提案
  - ✓ 乳頭の組織に潤いを与え痛みを和らげるために授乳後、搾母乳を乳頭に塗布
  - ✓ 射乳反射誘発のために授乳前に温湿布
  - ✓ 少しでも痛みの少ないほうの乳房から授乳開始
  - ✓ 授乳中に赤ちゃんが眠って飲まないのに乳房に吸着したままのときは、そっと乳房から離す
  - ✓ 乳頭は1日1回だけ、通常の衛生状態を保つために洗う（石けんは自然の皮脂を除去するので使用しない）

45

### 乳頭痛の原因が舌小帯の場合

- 赤ちゃんを紹介して舌小帯を切ってもらったほうがよいかどうかを考慮  
(しかるべき訓練を受けた人に紹介)

46

### 乳頭痛改善に役立たない方法

- 乳頭を休ませるため授乳をやめてはならない
- 授乳の回数や1回の授乳時間を制限しない
  - 基本的問題解決しないまま授乳制限しても役立たない
- 余計な軟膏は塗付しない
  - 適切な吸着の代用にはならない。
- ニップルシールド（乳頭保護器）を使用しない
  - 乳房への刺激を減らし母乳産生量が減る
  - 吸啜に影響し、使用をやめたときに乳頭痛をひどくすることがある
  - 汚染のリスクがある

47

## 4. 小グループでの作業



### 1つのグループに事例1つ

- 配布された事例の中の質問について話し合う
- 実際に質問してコミュニケーション・スキルを使えるように、ロールプレイングする
- 実際に母親と話すときに使う言い回しを練習する
- それぞれのグループが自分たちの事例のロールプレイングをする

49

### Take-Home Messages(12-1)

- 母親の乳房と乳頭の観察は困ったことが起きたときだけ
- 乳房にはできるだけ触れない、触れる前には母親から許可をもらう
- 乳房緊満の予防は「10カ条」の実践
- 乳房緊満の対処
  - ✓ 乳汁を外に出し乳汁分泌を維持
  - ✓ 母親が自信をもてるように援助
- 乳管閉塞と乳腺炎の原因は乳汁が外に出ないこと
- 乳頭痛
  - ✓ 不適切な吸着が一番よくある
  - ✓ 皮膚の病変/舌小帯短縮などは専門家へ紹介

50

### Take-Home Messages (12-2)

- 乳管閉塞と乳腺炎；原因
  - ✓ 授乳回数が頻繁でない；適切に乳汁が外に出ない；乳房一部に圧迫
- 乳管閉塞と乳腺炎；対処
  - ✓ 乳汁の流れをよくする(吸着のチェック, 服や指の圧迫のチェック, 大きな乳房は支える)
  - ✓ 頻繁な授乳/必要なら搾乳/乳頭に向かってやさしくマッサージ/授乳前に部位に温湿布/母親を休ませ乳房は休ませない/痛みに抗炎症薬や鎮痛薬
  - ✓ 抗菌薬の適用: 発熱24時間以上, 頻繁で効果的な授乳や搾乳を行って24時間以上たっても症状が落ち着かない, 母親の状態が悪化するとき

51

### Take-Home Messages (12-3)

- 乳頭痛
  - ✓ 授乳観察し原因をつきとめる: 乳頭と乳房の観察
  - ✓ 母親を安心させる
  - ✓ 原因をたずね: 不適切な吸着が一番よくある
  - ✓ 授乳回数を制限しない
  - ✓ 皮膚の病変/舌小帯短縮などまれな原因については訓練を受けた専門家を紹介

52

### 追加情報より

### 必要に応じ搾乳しカップ授乳

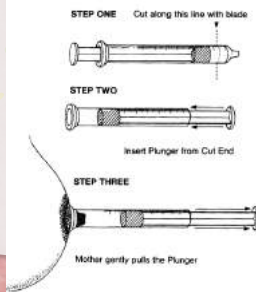
- 赤ちゃんが乳房から飲むことを学習するまでの期間, 必要に応じて搾乳しカップ授乳

スライド11-2

54

### 吸引する方法の提案

- 授乳前に搾乳器やシリンジを使って母親が自分でそっと吸引して乳頭を突出させる
- 母親が許容できるなら、誰か（夫や上の子など）に吸ってもらって引っ張り出してもらう

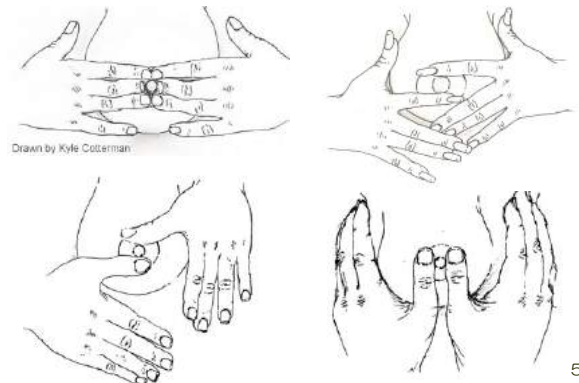


55

### リバース・プレッシャー・ソフトニング (RPS:乳輪の浮腫/緊縮のとり方)

Diagram by Kyle Cotterman

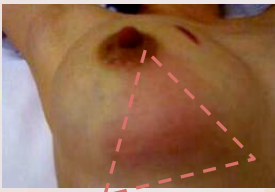
Cotterman KJ(2004) Reverse Pressure Softening: A Simple Tool to Prepare Areola for Easier Latching During Engorgement. J Hum Lact. 20(2) <http://www.breastfeedingonline.com/rps.shtml>



56

### 楔型になっている炎症部分

(写真提供: Lisa Amir)



57

### 乳房膿瘍

- 乳腺炎が早期に治療されないと進行して膿瘍になる
- 膿瘍は乳房内に膿が貯留し痛みを伴って腫脹する
- 挫傷のような変色が起こることもある
- 医師により注射器で穿刺か外科的ドレナージ
- ドレナージチューブや切開の位置が吸着の妨げにならない場合は授乳を継続可能
- 膿瘍の位置によって患側の授乳ができない場合は搾乳。治癒が始まったら（通常2,3日）すぐに授乳も再開
- 患側でない乳房からは通常通り授乳



写真出典: Wilson-Clay and Hoover "Breastfeeding Atlas" 不

58