

赤ちゃんとお母さんにやさしい 母乳育児支援

20時間基礎セミナー

セッション9：母乳の分泌

revised 2016写

セッションの目的

1. 「母乳不足」の心配を母親と話し合う
2. 乳児の成長パターン
3. どうすれば母乳の摂取量を改善できるか
4. 「母乳不足」のケース

2

1. 「母乳不足」についての心配

郁子さんのストーリー

- 郁子さんは上の子どものとき母乳が足りなかったと感じ、生後数週間から定期的に人工乳を足していた
- 今回の妊娠中に、郁子さんは母乳だけで育てることが赤ちゃんにとって重要であると聞いた
- しかし何も足さずに母乳だけを与えることに自信がない

4

母親が母乳育児をやめる理由、
母乳に補足して人工乳を与える理由とは？

- 母親自身が母乳が充分ではないと
思いこむこと

5

赤ちゃんがよく成長しているにもか
かわらず、
母乳が充分でないと母親が思いこむサイン
にはどのようなものがありますか？

6

母乳不足と「考えてしまう」サイン

赤ちゃんがよく泣く

- 赤ちゃんが長時間続けて寝ない
- 乳房で落ち着いて飲まない、飲ませにくい
- 赤ちゃんが指やこぶしを吸嚙する
- 赤ちゃんが特に大きい小さい
- 頻繁に飲みたがる、長い間離さない
- 母親（周囲）：母乳が「薄く」見える
- 母親が搾乳しようとしても出てこない
- 乳房が十分に張らない、前より柔らかい
- 母乳が漏れない等オキシトシン反射のサインに気がつかない
- 赤ちゃんに人工乳を補足すると飲む

7

赤ちゃんが十分に母乳を摂取していることを示す、

母親自身に分かる「信頼できるサイン」

は何でしょうか？

8

母乳を充分飲めている信頼できるサイン

- 尿や便が出ている
- 生後2日（48時間）を過ぎたら24時間に6回かそれ以上色の薄い尿でおむつが濡れる
- 24時間で3～8回の便が出る：ただし1か月を過ぎると排便回数が少なくなることもある
- 覚醒して筋緊張がよく健康的な皮膚で、着ている服が小さくなっていく
- 体重増加→医療者が必要と判断するような場合は毎週体重測定

9

母親がサインを知る重要性

- 充分飲めているサインを知っていれば、母親は自信が持てる
- 母親がうまくやっていることを指摘する
- 子育て（マザリング）支援を得る方法を提案する

10

母乳産生不足の原因

- 母乳が乳房外に出されないと母乳産生量が低下する
 - ✓ 授乳回数が少ない
 - ✓ 規則授乳
 - ✓ 授乳時間が短い
 - ✓ しっかり哺乳していない
 - ✓ 吸着が不適切
- 精神的因子→次スライドで詳しく

11

母乳産生不足と精神的因子との関連

- 母親が自信を失っている可能性がある
 - ✓ 原因：疲れ/押しつぶされそうな気持ち/心配/赤ちゃんのニーズに応じることが難しいと思っているなど
- 直接授乳をする回数が非常に少なくしっかり母乳を飲ませることができていない可能性がある
- ストレスの多い状況から頻繁な授乳をせず授乳時間を短くしたり補足やおしゃぶりを与える傾向がある

12

母乳摂取量が少ない原因

- 赤ちゃんが乳房にうまく吸着できず効果的に哺乳できていない
 - ✓ 授乳中落ち着きがなく乳房を離す
 - ✓ 強く引っ張る
- 授乳時間が短い、回数が少ない
- 片方の乳房からすぐ離されてしまい、後乳を十分に飲めていない
- 赤ちゃんが病気や早産で強く吸啜ができず、必要な母乳を飲むほど長く吸啜できていない

13

母乳の摂取量と産生は関連

- 母乳が乳房から出ていかなければ、母乳の産生は減少する
- 赤ちゃんがもっと効率よく母乳を飲めるように支援者が助ければ、ふつうは十分な母乳産生につながる

14

2. 赤ちゃんの正常な成長パターン

郁子さんのストーリー

- 郁子さんはあなたから、母乳が充分足りているサインについて聞きました
- しかし彼女は、赤ちゃんの体重がどのくらいあったらよいのかを気にしています
- 上の子のときに、彼女には赤ちゃんが健康そうで大きくなっているように見えたのに、計測時に充分に体重が増えていないと言われたことがありました

16

赤ちゃんの正常な成長パターンとはどのようなものでしょうか

初期の体重減少と体重増加

- 出生直後から母乳だけを適切な吸着で頻繁に授乳することが分泌の鍵
- 生後数日は体重が減少
- 生後2週間までに出生時の体重に戻る
- 定期的に測定された成長のグラフは赤ちゃんの成長パターンを示す
 - ✓ 正常な成長の範囲はあるが、すべての赤ちゃんがたどらなければならない「正しい」曲線はない

17

18

適切な母乳育児の実践

- 体重増加不良になるまで待たずに、授乳のアセスメントを注意深く行う
- 適切な母乳育児の実践を開始し継続する
- 「母乳育児成功のための10ヵ条」の実践は、母乳がたっぷり出るのを確実にする助けとなる
 - ✓ ステップ3～ステップ10

19

3. 母乳の摂取量と産生を改善

コミュニケーション・スキルを使って

- まず話をよく聴く
- 赤ちゃんの観察：全体の観察と体重の推移
- 授乳の観察：「直接授乳観察用紙」
- 母親への応答は
 - ✓ 前向きな言葉を使う
 - ✓ 批判や評価するような言葉を避ける
- わかりやすい言葉で伝える
- 状況を改善するような提案
- 自信を築けるような働きかけ
- 母乳育児/子育て支援の資源を紹介

21

乳汁摂取量を改善するための支援

- 摂取量を増やすための提案
 - ✓ 肌にぴったりと密着させ、適切に吸着
 - ✓ どうしたらもっと頻繁に授乳できるか
 - ✓ もう片方の乳房に移るタイミングは、時間決めでなく、赤ちゃんのサインに基づいて
 - ✓ 人工乳首、おしゃぶり、ニップルシールドを避けるよう
 - ✓ ぐずった時に落ち着かせるために乳房をふくませるよう
 - ✓ 補足を避けたり減らすよう

22

母乳の分泌がとても少ない場合

- 母乳の分泌がとても少なかったら、改善するまで何日間か母乳以外の栄養源が必要

(哺乳びんや人工乳首を使わずに、どのようにこれらの補足の栄養を与えるかは、後のセッション11で学ぶ)

23

母乳産生を増やすために必要なこと

- 母乳が頻繁に乳房から外に出されること



母乳の摂取を改善すること

24

母乳産生を増やすための母親への提案

- 授乳中、母乳の流れを助けるようなやさしいマッサージ
 - 授乳と授乳の間に搾乳
 - 赤ちゃんにカップかナーシング・サプリメント*で飲ませる: 吸啜が弱いときや頻繁に飲むのを嫌がるときに特に重要
 - 母親が赤ちゃんの世話と家事などをどう調整していくかについて、家族と話し合う
- *セッション11で学ぶ。

25

母乳産生を増やす飲食物はあるか？

- 母乳産生を増やすといわれている飲食物は、その土地土地で特別なもの = 母親が家族に支えられ大事に守られていること
- 特別な食事やハーブや薬は、適切な吸着で頻繁に授乳することの代わりにはならない

26

経過観察とフォローアップ（継続支援）

- 母乳の産生/摂取量が改善しているか確認するため母親と赤ちゃんをフォローアップする
- 相談頻度: 状況の深刻さによる
- 経過観察: 赤ちゃんの体重を測定するだけではなく、改善している点があったら努めて母親に伝える
 - ✓ 覚醒時間が増えた、泣くのが減った、吸啜が強くなった、尿や便が増えた
 - ✓ 母親側のサイン: 乳房の張り、母乳の漏れなどの乳房の感じの変化

27

経過観察とフォローアップの実際

- 経過観察
 - ✓ 母親と話す機会をもつ
- 母親が自信をもてるように働きかけ
 - ✓ うまくやっていることを励ます
- 体重増加が不十分で補足が必要な場合
 - ✓ 状況が改善したら補足を減らしていく
- 補足を中止して2～3週間
 - ✓ 母乳が十分に足りていると確信できるまで経過観察を継続

28

4. ケース・スタディについて の話し合い

【ケース・スタディ】

- 秀子さんは2週間前に元気な男の子を病院で出産
- 今日、赤ちゃんとう子さん、そして姑は、赤ちゃんが「ずっと眠っている」ため、また今週3回しか排便がないために病院へ相談にきた
- 助産師が赤ちゃんの体重を測定したところ、出生体重から12%の体重減少を認めた

図9-2
ケーススタディ用写真

30

助産師はコミュニケーション・スキル を上手に使って聞き出す

- お産の日や次の日についてもう少し教えてください
- 最初の数日間は、赤ちゃんはどのように飲んでいましたか
- 今、赤ちゃんが飲んでいるときに、あなたはどんな感じがしますか
- 赤ちゃんに母乳以外に何か与えていますか

31

分かったこと

- 2週間前に元気に生まれた
- 生後4日目に退院
- 入院中は母乳育児についてほとんど教わっていない
- 「ずっと眠っている」
- おっぱいを「拒否している」と感じている
- 便は週3回
- 出生体重から12%の体重減少
- 昨日、姑が2回白湯を哺乳びんで飲ませた

図9-2
ケーススタディ用写真

32

観察してわかったこと

- 赤ちゃんはしっかり抱かれていない
- 秀子さんは乳房を含ませるためにうつむかなければならない
- 赤ちゃんは乳房をほんの少ししかくわえていないため、すぐに離してしまう
- 赤ちゃんは乳房からはずれると、再び吸着するのがむずかしい

33

- この状況の中で明るい面は何でしょうか
- この家族が今知る必要のある3つの主要なことは何でしょうか
- そのほかの有用な情報は？
- どのようなフォローアップを申し出ますか

34

伝える必要のある情報・支援

- 体重が12%減少し、医学的なアセスメントが必要なこと
- 補足や継続フォローが必要なこと
- 基本的な母乳育児のやり方
 - ✓ 抱き方・吸い付け方
 - ✓ 頻繁な授乳、必要なら起こして飲ませる
 - ✓ 哺乳瓶で水分を与えない
 - ✓ 搾乳しカップで補足
 - ✓ 母乳が足りているサイン

35

Take-Home Messages(9)

- 「母乳不足」と思いこまないようにするには
 - ✓ 「足りている信頼できるサイン」を説明する
 - ✓ 母親の自信を構築する
- よくある母乳不足の原因は「母乳が乳房外に出されないこと」＝母乳摂取量が少ない原因と共通
- 赤ちゃんの正常な成長パターン
 - ✓ 出生後数日で7-10%体重減少
 - ✓ 2(～3)週間で出生体重に戻る
- 「母乳育児成功のための10ヵ条」の実践は、母乳がたっぷり出るのを確実にする助けとなる

36