

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 3：妊娠中の母乳育児の推進（ステップ3）

revised 2016健

セッションの目的

1. 妊娠中の女性と話すべき情報を知る
2. 妊娠中に必要な情報（妊娠中に乳房の手入れは必要？）
3. 特別な配慮が必要な女性について
4. HIV陽性妊婦への情報提供
5. 妊婦中の話し合いで用いるコミュニケーション・スキル

裕美さんと郁子さんの ストーリーのはじまり

産前健診で

- 裕美さん 1人目
- 郁子さん 2人目

図3-1
産前健診での母親


妊娠、出産、出産後の数日間に2人が遭遇した状況と産科での実践を見ていきましょう

1. 妊娠中の女性との 母乳育児についての話し合い

ステップ 3

妊娠した女性すべてに
母乳育児の利点と方法に関する
情報を提供しましょう

女性の住む文化による違い

- 母乳育児が当然と考えている文化
 - 母乳代用品（人工乳）が広く宣伝、販売促進されていて、哺乳びんが当然と考えられている文化
- 
- 保健医療従事者が早期から母乳育児教育を行う
 - リスクのある母子を認識しておく

十分な情報に基づいた決断のために女性に必要なこと

- **情報**
 - ✓ 母乳育児の重要性と母乳代用品のリスクに関する情報
 - ✓ 正確で事実に基づいていること
- **理解**
 - ✓ わかりやすい言葉で情報提供
- **自信**
 - ✓ 母乳だけで育てることができるという自信
- **支援**

母親が自分で決めたことは実行できると自信を持つことが必要

- 保健医療従事者が十分な情報や支援を提供していると考えただけでは不十分
- 提供している情報が支援のニーズに見合っているものかどうか母親と一緒に確認する

産前健診にて

図3-1
産前健診での母親

- ✓ 看護師が授乳について話すクラスがありました
- ✓ 裕美さんと郁子さんはその話の内容に耳を傾けます

出産前クラス（集団教育）

「出産前クラス」（母乳育児クラス）では主にどのようなことを話せばよいでしょうか

経験ある母親の話や情報提供

- 母乳で育てた経験のある女性に話してもらう
 - ✓ よかったと思う経験
 - ✓ 他の人がなぜうまくいかなかったのか
 - ✓ それを予防するにはどうしたらいいのか
 - ✓ 人形などを使って母乳を与える際の抱き方をみせてもらう など

子どもにとってなぜ母乳育児が大切な

- 母乳育児は赤ちゃんの健康を守る
 - ✓ 下痢・消化器系の感染、呼吸器感染↓
 - ✓ 将来の成人病発症↓
- 母乳育児は母親の健康を守る
 - ✓ 乳がん発症↓
 - ✓ 貧血、肥満になりにくい
- 他の利点も多い
 - ✓ 母乳育児は簡単: 道具・調乳の必要なし
 - ✓ 赤ちゃんが病気になりにくいいため仕事を休む機会が少なくてすむ

母乳には必要なすべてが含まれる

- 生後6か月間: 母乳以外は不要
- 生後6か月以降: 他の食物を与えながらの母乳育児継続も重要
- 母親自身の母乳が自分の赤ちゃんに特に適する:
 - ✓ 1日ごと1か月ごと、毎回の授乳ごとに母乳は変化する
 - ✓ 家庭の味を母乳の風味を通して覚える
- 母乳は唯一無二、生きた液体、感染を積極的に防御

母乳育児がうまくいく助けとなる実践

- 陣痛の間の親しい人の付き添い
 - ⇒ 快適で落ち着いて自分らしく過ごせる
- 鎮静作用のある鎮痛薬や帝王切開など医療介入は 医学的に必要でない限り回避
- 出産直後の肌と肌のふれあい
- 母子同室・母子同床
- 空腹のサインを知り、欲しがる時欲しがるだけ授乳
- 哺乳びん、人工乳首を使わない
- 抱き方、吸いつかせ方が重要

HIV検査の情報提供

- 妊娠した女性は希望でHIVカウンセリングと検査を受けることが可能
- HIVは妊娠中・分娩時・母乳をあげている間に、赤ちゃんに感染するリスクがある
- HIVに感染している女性から生まれた赤ちゃんの5-15%（20人に1人から7人に1人）が母乳で育てられることでHIV陽性になる
- 日本では陽性の場合は人工栄養

AFASS

妊娠中の個別な話し合い

- 裕美さんが受け持ちの助産師に面会に来ました
- 助産師は、裕美さんが母乳育児クラスに参加したことも、何か聞きたいことがあるかどうかを知りません

助産師は、妊娠中の女性が母乳育児の重要性を知っているかどうか、質問があるかどうかについて、どうすればわかりますか？

自由回答式の質問で話し合う

- 「母乳育児について知っていることがあれば教えてください」という自由回答方式の質問
 - 母乳で育てようという気持ちを強くする
 - 母親が遭遇するかもしれない母乳育児のさまざまな障壁・過去の母乳育児の経験・困難について話し合う機会になる

「母乳で赤ちゃんを育てようとお考えですか」
あるいは

「赤ちゃんの授乳についてどのように計画していますか」

という質問をしたら、母親はどのように応答するでしょうか

- 「私はそのつもりはありません」と答えた場合、話し合いを続けるのがむずかしくなる

話し合いを続けるような コミュニケーション・スキル

- 不安や心配事を話してもらう
 - 話は一方向ではなく母親と保健医療従事者との双方向で行う
 - 母親が早期から母乳だけで育てることの十分な知識を持っていればさらにそれを強化できる
 - 栄養法の決断：家族（父親・母親の母親）に影響を受ける可能性がある
- ↓
- 家族に来てもらい栄養法について一緒に聞いてもらうよう提案

出産前の話し合いは大切なケアの一部

- 母乳育児について3分間の集中した話し合いでよい（長時間の必要はない）
- すべての保健医療従事者に母乳育児を推進し支援する役割がある
- 「出産前のチェックリスト」（資料3-1）を使い話し合いの内容を記録し、次回話し合うべき事柄をカルテに綴じこむ施設もある

2. 出産前の乳房と乳頭の手入れについて

- 裕美さんは知人に「母乳育児に向いていないおっぱいもあるので、母乳育児のために乳首の手入れをするべきだ」と言われたそうです

裕美さんが「私のおっぱいで母乳育児ができるようになるのだろうか」と心配していたら、あなたは
何と声をかけますか

ほとんどの女性は問題なく母乳で育てていると伝えて安心してもらう

- 耳・鼻・手や足の指の形・大きさはさまざまだが、大きい耳のほうが小さい耳よりもよく聞こえるかどうかとは誰も尋ねない
- 乳房も乳頭もそれぞれ違う形をしているが、ごくわずかの例外以外は機能に問題ない

出産前の母乳育児に役立たない方法

- ブラジャーをつける
- クリームを塗る
- 乳房マッサージ・乳頭の手入れをする
- プレストシェル（プレストシールド）をつける
- 荒いタオルでこする・アルコールで拭く・過剰に引っ張るなど、乳頭を「鍛える」こと

妊娠中の乳房の有用な観察

- 乳房がどのように大きくなっているかを話す
- 血流が増え、感受性も変化していることを示す
- 体が母乳育児の準備をしているサインと伝える



母親が母乳育児ができると自信を築く

- 胸部や乳房の外科手術の既往、外傷などの問題（乳房のしこりなど）を確認

3. 特別な配慮を必要とする女性

赤ちゃんへの栄養法（授乳）について、特別なカウンセリングと支援が必要になるのは、どのような妊婦さんでしょうか

特別なカウンセリングと支援が必要な女性

- 上の子の母乳育児がうまくいかなかった
- 仕事や学業で母子分離がある
- 理解のない家族がいる
- 支援や交わりなく孤立している
- 若い、シングルマザー
- HIV陽性
- 胸部の手術や外傷の既往がある
- 慢性疾患がある、薬を飲む必要がある（セッション13参照）
- 出産後に特別のケアが必要なハイリスクの赤ちゃん、双子を妊娠している
- 今回の妊娠のため上の子の授乳を中止しなければならないと思っている

混合栄養や人工栄養を希望した場合

- 理由を聴いてみる
- 医学的理由や情報を得た上での個人的意思で母乳育児をしない場合には個別に人工栄養や調乳方法を学ぶ助けが必要
- そうでないなら母乳だけで始めてみようという提案
- 状況によって続けることがむずかしくても、少しでも母乳を与えることが、まったく与えないよりもよいと伝える

4. HIV陽性の女性との出産前の話し合い

HIVカウンセリングと検査

- 妊娠しているすべての女性に、HIVカウンセリングがあることを申し出て、希望に基づいてHIV検査ができる
- HIV陽性であることが判明した女性には、妊娠中は一層のケアと配慮が必要
- 皆さんの地域ではどこで相談できるか知っておくといでしょう

HIV陽性が判明した場合の推奨

HIV陽性の母親は生後6か月間は母乳だけで育てることが勧められます
ただし、

母親が栄養法を選択するときまでに、
赤ちゃんとも母親にとって、
置換栄養法が受け入れられ、
実行できる環境にあり、
購入できる価格であって、持続可能であり、
しかも安全な場合は、
まったく母乳を与えないことが推奨されます



日本では置換（人工）栄養！

AFASSの置換栄養法選択

- Acceptable : 受け入れられる
- Feasible : 実行できる環境である
- Affordable : 購入できる価格である
- Sustainable : 持続可能である
- Safe : 安全である

母乳育児をしないと決心した母親と話し合うこと

- AFASSについて
- ミルク、水、調乳、授乳のための用具の手配、費用、時間的余裕はあるか
- 調乳や哺乳のための器具の洗浄と消毒方法
- 調乳のための水は何をどう沸かすのか
- 誰がいつ調乳と授乳方法を母親に教えるのか

5. 妊娠中の女性との母乳育児についての話し合い

(臨床実習の予習)

演習

妊娠中の女性との母乳育児についての話し合い

- 3人ずつのグループになり役を決める
 - ① 妊娠中の女性役
 - ② 保健医療従事者役
 - ③ オブザーバー
- ロールプレイング
およそ5分ごとに役を交代して3人がすべての役を務めるようにする

演習にあたって

- 保健医療従事者役
 - ✓ 妊娠中の母親役に母乳育児に関しての考え方や心配事を聞く
 - ✓ 母乳育児の大切さや、母乳育児の早期確立に役立つ方法を話し合う

オブザーバー役が記録すること

- オブザーバー役が記録すること
 - ✓ 自由回答方式の質問か
 - ✓ 言い換えや褒めるなどのふさわしいカウンセリング・スキルで応対
 - ✓ 女性のニーズに応じて、母乳育児が母子にとって大切なこと、実践を勧める理由をわかりやすく正確に情報を提供
 - ✓ 女性が質問したりさらに詳しく話せる機会をつくっている

クラスでの話し合い

- 時間的制約があったり健診をうけていない場合どのように母乳育児について話し合うか
- 個別に話すのはいつが適切で、実行可能か
- 集団教育はいつ行うのがよいか
- 集団教育をする場合、妊娠中に授乳について必要なことをすべて聞けるために産前サービスをどう活用するか
- 女性が何も知りたくないという態度のときどうするか

Take-Home Messages

- 妊娠中に理解すること
 - ✓ 母乳育児の大切さ
 - ✓ 生後半年間は母乳だけ/補完食を始めても授乳継続
 - ✓ 母乳育児を確立する助け: 早期の肌と肌との触れあい/母乳育児の早期開始/母子同室/頻繁な赤ちゃん主導の授乳/適切な抱き方と吸いつかせ方/不要な補足はしない
 - ✓ 困ったときは支援が受けられること
- 理想的な出産前準備: 母乳で育てる自信の構築
- 秘密厳守したHIVカウンセリングと検査
 - ✓ 陽性の女性: 日本では置換（人工）栄養