

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13：母親の健康に関することがら

revised 2016上

セッションの目的

参加者は次のことを習得する。

1. 母乳育児をする女性の栄養のニーズ
2. 妊娠間隔と母乳育児の関連
3. 母親が病気になったときの援助
4. 薬剤と母乳育児の基本的な知識

2

1. 母乳育児をする女性の栄養のニーズ

裕美さんのストーリー

裕美さんは自分の母親に、よい母乳をつくるには特別な食品を食べる必要があり、また、赤ちゃんに影響する食品もあると聞かされました

皆さんは、母乳育児をしている女性がか何を
食べるべきか、あるいは何を食べてはいけない
かと尋ねたとき、どのように話しますか？

4

母乳のためではなく自分と家族のために 十分なふつうの食事を

- すべての母親が、自分自身の健康のため家族の世話ができるためにも十分な食べ物と飲み物をとる必要がある
- 母親がさまざまな食品を十分に食べれば必要なタンパク質、ビタミン・ミネラルを摂取できる
- 授乳中も特別な食べ物を食べたり、特定の食べ物を避ける必要はない

5

妊娠中蓄積した脂肪が母乳に

- 妊娠中に女性の体は、母乳育児中の母乳産生に役立つ脂肪を蓄積している
- 母乳は、一部はこの貯蔵から、一部は授乳中に食べている食物からつくられる

6

食べ物が理想的でなくても 母乳の質は良好

- 母乳の産生が明らかに減少するのは、よほど母親の栄養状態が悪いとき
 - ✓ 食物が不足していると、乳汁産生のために体に貯蔵されたものを最初に使う
 - ✓ 十分に栄養をとっている母親と比較すると、乳汁産生量が減り、脂肪やいくつかのビタミンがやや少なくなることもあるが、質としては良好

7

優先的に母親が食事をする

- 多品目がとれなかったり1回くらい食事が食べられなくても母乳産生は減らない
- 忙しすぎて食事時間がない、充分食物をとれない、社会的支援のない母親では
 - ✓ 疲労や母乳産生不足を訴える可能性がある
 - ✓ 母親をいたわり頻繁に授乳できる時間をもてるようにすると母乳産生を確保しやすくなる
- 家族全体の食を確保するためにも母乳育児は大切
 - ✓ 食費が限られている場合、赤ちゃんに人工乳を与えるより赤ちゃんの世話ができるように母親に食べ物を提供するよう、家族と話し合う

8

余分に水分を摂取しても 分泌量は増えない

- 喉の渇きをいやす以上に飲み物を飲んでも母乳産生は増えず、むしろ減らしてしまう恐れがある
- 喉の渇さに応じ、あるいは尿の出が少なく濃くなったら、それに応じて飲む

9

2. 妊娠間隔をあけるのに どのように母乳育児が役立つか

裕美さんのストーリー

裕美さんは母乳育児が妊娠間隔をあけるのに役立つと聞いていましたが、これが本当かどうかについて知りたいと思いました

皆さんは、母乳育児が子どもを産む間隔をあけるのに、どのように役立つかについて、どんなことを母親に話せますか？

11

授乳性無月経法 (LAM)

- 母乳育児: 排卵と月経の再開を遅らせ妊娠間隔をあけるのに役立つ
- 授乳性無月経法(LAM): 母乳育児を用いて子どもをもつ間隔をあけたいと考えている女性に役立つ

12

授乳性無月経法

(LAM : Lactational Amenorrhea Method)

以下の3つの問いについて、直接母親に尋ねるか、母親が自問するように勧める

1. 月経は再開していますか

いいえ ↓

2. 補足を行っていますか。 あるいは、日中や夜間に母乳をあげない時間が長く続くことがありますか

いいえ ↓

3. あなたの赤ちゃんの月齢は6か月以上ですか

いいえ ↓

現時点で、あなたが妊娠する確立は、1-2%にしか過ぎません

はい →

はい →

はい →

3つの質問のうち、1つでも「はい」の回答があるようになると、母親が妊娠する確率は上昇する

避妊が継続され、出産間隔をあけるには、補完的な避妊法を行い、また、母乳育児を続けることが必要である

Institute for Reproductive Health, Georgetown, Washington, DC
13

授乳による避妊には条件がある

- 以下の3つの条件が満たされる場合、LAMIは98%の避妊効果がある
 - ① 母親の月経が未再開
 - ② 母乳だけで (昼夜) 授乳間隔が長すぎない
 - ③ 赤ちゃんが生後6か月未満
- 3つの条件のいずれかが満たされない場合別の家族計画の方法を用いて避妊
- エストロゲンを含む避妊薬以外、ほとんどの方法は母乳育児中でも使用可能

14

3. 母親が病気のときの母乳育児の援助

裕美さんのストーリー

裕美さんは隣人から、母乳育児中の母親が熱を出したり、薬を使う必要があったりする場合、母乳を飲ませるのをやめなければならないと聞いていました

母親が病気になった場合の母乳育児について、母親に何を伝えることができますか？

16

母乳育児を継続する利点: 母親にとって

- 突然母乳育児をやめると乳房が痛くなったり、母親が熱を出したりする可能性がある
- 母乳育児は、授乳のために起きて哺乳びんを殺菌するといった人工乳の調乳に比べるとはるかに楽
- 一緒に過ごしていれば赤ちゃんが安全で、機嫌がよいかわかる
- やめると母乳産生が減少する可能性がある
 - ✓ 母親が回復後母乳育児を再開することが難しくなる

17

母乳育児を続ける利点: 赤ちゃんにとって

- お母さんが産生した感染症に対する抗体は母乳中に移行し、赤ちゃんを感染症から守る
- 母乳育児を急にやめると赤ちゃんはたくさん泣くなどの悲嘆のサインを表す
- 赤ちゃんはひきつづき母乳育児の恩恵を受ける

18

慢性疾患をもつ母親

- 慢性疾患をもつ母親が母乳育児を確立するためにさらなる援助を必要としている

例) 糖尿病の母親

分娩時に合併症を生じるかもしれない

- それにより母乳育児の確立が妨げられるかもしれない
- 適切な援助があれば普通に母乳で育てることが可能

19

母親が病気の場合、
母乳育児に関してどのような援助が
必要となるでしょうか？

20

母親が病気の際の母乳育児支援

- 病気でも授乳し続けることの価値を説明
- 母子分離を最小限にとどめ一緒にいられるようにする
- 母親に熱があれば特に水分をたくさん提供する
- 母親が授乳のために快適な姿勢をみつけられるよう援助する
 - ✓ 母親が心地よく赤ちゃんを抱けるようどのように援助できるかを他の人に教える
- 母乳育児中に使用しても安全な治療と薬物を選択

21

直接授乳ができないとき

- 直接授乳が難しいとき、母親の身体の具合があまりにもよくない場合
 - ✓ 搾乳をする、あるいは搾乳を手伝ってもらう
 - ✓ 回復するまで、赤ちゃんにカップで搾母乳を与える
- 病気の間、母乳育児が中断されていた場合
 - ✓ 母親が回復した後に母乳育児を再確立できるように援助する

22

母乳以外の食べ物を赤ちゃんに与える
必要があるのは、母親がどんな病気になっ
たときですか？

23

人工栄養を必要とするような母親の病気というのは極めてまれ

- 母乳育児が禁忌である病気か、病気を取り巻く状況が母乳育児を困難にしているのかの識別が重要
- 母親の入院それ自体は、母乳育児が禁忌とはならない
 - ✓ 赤ちゃんは母親と一緒にいられるように
- 母親が赤ちゃんを世話することができない場合
 - ✓ 家族に付き添い入院、赤ちゃんの世話を助けてもらえるよう頼む

24

母親の薬物使用

- ニコチン/アルコール/エクスタシー(MDMA)/アンフェタミン/コカイン/関連する刺激薬
 - ✓ 母乳で育てられている赤ちゃんに有害な影響があることが明らか
- アルコール/オピオイド/ベンゾジアゼピン/大麻
 - ✓ 鎮静作用を母親と赤ちゃん両方にもたらす可能性がある
- これらの薬物を使用しないように言う必要がある
- 禁煙/節酒/薬物からの離脱のための機会と支援を与える必要がある

25

一般的な感染性疾患

- 肺感染症/咽喉炎または消化管感染症等の一般的な感染性疾患に母親がかかっている場合
 - ✓ 接触や咳嗽(かいそう)などにより、感染にさらされるが、母親が授乳を続けると赤ちゃんはある程度感染症から防御される
 - ✓ この時点で母乳育児をやめると、赤ちゃんが母親の感染症にかかるリスクが上昇する
- 結核/B型肝炎や乳腺炎を含む大部分の母親の感染症では母乳育児は禁忌でない

26

母親が母乳育児ができない場合

- (HIV 陰性の状態であることが確認された) 乳母を探す
- 熱処理した母乳を母乳銀行から得る努力をする
- HIV陽性の女性は、個々の状況の中で自分の赤ちゃんに最適な栄養法を決定できるように、トレーニングを受けたカウンセラーとの、1対1の話し合いが必要

27

母親がHIV感染者の場合

- 女性が検査を受けた結果HIV陽性であるとわかった場合には、以下のように勧める

HIV 陽性の女性のための乳児の栄養についての推奨

- ✓ 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ています
- ✓ ただし、お母さんが栄養法を選択するときまでに、赤ちゃんとお母さんにとって、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

28

4. 薬剤と母乳育児

母親に薬剤が必要なとき

- 安全に服用できる薬を医師が処方することは たいいてい可能
- 大部分の薬は少量だけ母乳に移行＝赤ちゃんへの影響はわずか
- ほとんどの場合、薬よりも母乳育児を中止することの方が赤ちゃんにとって危険
- 母親が服用する薬剤は、早産児や生後2か月未満の赤ちゃんに対しては、月齢の大きい赤ちゃんより影響がある
- 心配な場合は、母乳育児と併用できる薬や治療を見つける

30

よく知らない薬を服用している場合

- 調べる
- 長期服用しなければならない場合には副作用が起きていないか観察
- WHOのリスト,地域で入手できる母乳育児に支援的な「授乳と薬についてのリスト」を確認
- 専門性の高い保健医療従事者（医師や薬剤師）に情報を求めたり,必要であればより安全な代替薬を見つけてもらう
- 赤ちゃんに副作用が出て薬剤を変えることができない場合には一時的に置換栄養法を考慮する
- 伝統療法・ハーブなどの療法も赤ちゃんに影響を及ぼす可能性があるので同様の対応をする

31

授乳と薬についての情報源（日本語）

- 国立成育医療研究センター 妊娠と薬情報センター<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/>
- あいち小児保健医療総合センターのサイト「妊娠・授乳と薬 対応手引き（改訂版）」<http://www.achmc.pref.aichi.jp/sector/hoken/information/pdf/drugtaibikikaitei%20.pdf>
- Hale, TW: Medications and Mother's Milk（日本語訳『薬剤と母乳』）
- 水野克己「母乳とくすり あなたの疑問解決します」南山堂
- 大分県『母乳と薬剤』研究班：母乳とくすりハンドブック
<http://www.oitaog.jp/syoko/binyutokusuri.pdf>

32

Take-Home Messages(13)

- 授乳中の母親は特別な食べ物を食べたり避ける必要なし
- LAM 3つの条件（98%有効）
 - ✓ 月経が始まっていない
 - ✓ 母乳だけで育てていて,間隔が長すぎない
 - ✓ 赤ちゃんが生後6か月未満
- 母親が病気のときの母乳育児援助
 - ✓ 母子分離を最小限に
 - ✓ 体調が悪くて授乳できないときは搾乳援助・カップ授乳
- 薬剤と母乳育児
 - ✓ ほとんどの場合母乳育児の中止の必要はない

33