

## 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5：出産での実践と母乳育児（ステップ4）

revised 2016乳

### セッションの目的

1. 陣痛や分娩中の行動がどのように早期母乳育児へ影響するか
2. 早期母子接触の重要性
3. 早期の母乳育児開始の助けとなる方法
4. 帝王切開後の母乳育児支援
5. 母乳で育てていない女性へ支援方法

2

### 1. 早期の母乳育児を支援する 陣痛・分娩時の実践

### 郁子さんのストーリー

- 産前健診の場から2、3週間が経過
- 郁子さんの赤ちゃんはいつでも生まれてもよい状態
- 郁子さんは、出産施設を訪れました

4

陣痛中・出産直後にどのようにすれば  
郁子さんと赤ちゃんが母乳育児を  
始めやすくなるでしょうか？

- 陣痛・分娩時に母親が経験する援助(ケア)  
→母乳育児やその後の赤ちゃんの世話に  
影響を与える可能性がある
- 産後30分以内に母乳育児が開始できるよう、  
母親を援助する（ステップ4）



- ✓ 出産後すぐに赤ちゃんを母親に抱いてもらい、少なくとも1時間肌と肌のふれあいをする
- ✓ 赤ちゃんが乳房から飲もうとしているタイミングに母親が気づくように促し、必要なら援助を申し出る

5

6

出産直後に母乳育児を始めやすくするために、  
陣痛時や分娩時にできることは  
何かあるでしょうか？

7

- お母さんが
  - ①自己効力感を感じ、
  - ②主体性をもち支持されていると感じ、
  - ③目覚めている赤ちゃん交流与合作しよう  
という気になるような援助

8

### 具体的には

- 分娩時のエモーショナル・サポート
- 鎮痛薬（鎮静作用のあるもの）による赤ちゃんへの影響に注意
- 陣痛が強くなるまでは軽食/飲み物を母親に提供
- 陣痛の間、自由に動ける
- 不必要な帝王切開の回避
- 早期の母子接触
- 初回授乳を促す

9

早期の母子接触を妨げるおそれがあるもの  
には何かあるでしょうか？

10

### 早期の母子接触と母乳育児の確立を妨げる おそれのあるもの

- 陣痛/分娩の間母親に横になるよう勧めること
- 支援の欠如
- 陣痛初期から食物/飲み物を控えさせること
- 鎮痛薬・会陰切開・経静脈輸液・連続的な胎児  
モニタリング装着など
- 出産後の母子分離
- 赤ちゃんをしっかりとするむこと

11

- 郁子さんのお姉さんが、郁子さんと一緒に出産施設にきました
- 郁子さんは陣痛と分娩の間、お姉さんがいてくれるように望んでいます

お姉さんに陣痛と分娩の間付き添ってもらおうと、郁子さんにとってどう影響するのでしょうか？

12



### 陣痛中の付添人の存在で可能になること

- 激しい痛みが緩和される
- 自由に動きやすくなる
- ストレスが減る
- 分娩が進みやすくなる
- 医療介入の必要性を減らす
- 母親の身体と能力に対する自信が増す

13

### 支援があると期待できること

- 使用する（＝赤ちゃんへ移行する）鎮静薬の量が少なくなるので赤ちゃんの覚醒状態が増す
- 赤ちゃんのストレスが少ないのでエネルギー消費が減り、低体温と低血糖のリスクが減る
- 赤ちゃんが早期から頻繁に母乳を飲む
- 赤ちゃんとのきずなの形成を助ける

14

### だれが付き添うか

- 赤ちゃんの父親・祖母・母親の姉妹などの家族、あるいは友人や保健医療施設のスタッフなど
- 陣痛中や分娩時を通じてずっと継続的にお母さんと一緒にいさせてもらえる必要がある

15

### 付添人からの非医療的な支援

- 陣痛中に歩くことや動くことを促す
- 軽食と飲み物を提供する
- お産がどれくらい順調に進行しているかに焦点を合わせて、母親に自信を与える
- 痛みや不安に対処できるようにする方法を提案
- マッサージ・手を握る・冷たいおしぼりの提供
- 前向きな言葉をかける

16

郁子さんは、痛み止めが赤ちゃんとも母乳育児に及ぼす影響について尋ねました

あなたは疼痛緩和（痛みを和らげる方法）について郁子さんにどのようなことを話せますか？

17

### 薬剤を使わない疼痛緩和

- 鎮静作用のある鎮痛剤の使用を提案する前に、薬剤を使わない疼痛緩和法を提案
  - ✓ 陣痛中の支援
  - ✓ 歩いたり動き回ること・マッサージ・温浴
  - ✓ 言葉や身体を用いて安心させる
  - ✓ 少人数とまぶしくない静かな環境
  - ✓ 陣痛中や分娩時、母親の選んだ姿勢

18

### 鎮痛剤による疼痛緩和

- 鎮痛剤は、以下のリスクを増す可能性がある
  - ✓ 陣痛が長引く
  - ✓ 鉗子や吸引分娩などの介入
  - ✓ 母子接触と母乳育児の開始の遅れ
  - ✓ 出生後の母子分離
  - ✓ 赤ちゃんが眠りがちになる
  - ✓ 吸啜反射の減弱
  - ✓ 母乳摂取量の減少と黄疸、低血糖、体重増加不足のリスクの増加

19

### 疼痛緩和のリスクや有益性について話し合う

- 鎮痛剤を使うと母乳育児やきずなの確立のために時間と援助が必要となる可能性がある
- 出産前クラス・産前健診で、疼痛と不快を緩和する方法、リスク・有益性について話し合う
- 疼痛緩和の必要度は、陣痛室でのストレス、支援の欠如など他の要因に左右される

20

- 郁子さんは分娩初期で進みがよく医学的問題はなし
- 彼女は水をまだ飲んでいてもよいか尋ねています

飲み物をあげたり、控えさせたりすることが、郁子さんの陣痛にどのような影響を及ぼす可能性があるのでしょうか？

21

### 軽食と飲み物は制限しない

- 陣痛、分娩時にはエネルギーが必要
- 低リスク女性に陣痛中に軽食/飲み物の制限をルーチンにすることが有益であるというエビデンスはない
- 飲食のニーズは人によって違う
  - ✓ 女性が飲食したいなら、させてあげるべき
- 正常分娩後にお腹がすくかもしれない
  - ✓ 夜間の出産でも食べ物をとれるように

22

出産ではどのようなことが必要、もしくは避けた方が良いでしょう？

23

### 出産時に必要なこと、避けた方が良いこと

- 十分なスキルをもった介助者の付き添いが必要
- 器械を用いた分娩（鉗子や吸引分娩）はできるだけ避ける
- 会陰切開はできるだけ避ける
  - ✓ 出産後数日間は疼痛/座るのが苦痛
  - ✓ 早期の肌と肌とのふれあい/母乳育児と母子接触に影響を及ぼすおそれがある



お母さんに痛みがある場合：寝たままの姿勢で授乳したり、赤ちゃんを抱っこしたりするように促す

24



## 「臍帯は拍動が減弱するまで、結紮しない」 という記載についての補足

- ・欧米人を対象にした正期産児での報告では、臍帯遅延結紮を行った群では乳児期早期まで鉄貯蔵が改善した、新生児期の黄疸に対する光線療法の頻度は高かった
- ・日本では人種的に新生児期のビリルビン値が高く光線療法の頻度の増加が危惧される

### コンセンサス2010

蘇生を必要としない新生児では、少なくとも1分以上、臍帯結紮を遅らせることを推奨。

### コンセンサス2015

直ちに蘇生を必要としない早産児の出生時の臍帯遅延結紮を提案

25

## 2. 早期接触の重要性

郁子さんに赤ちゃんが生まれました  
健康な女の子です

母親と赤ちゃんの助けになるような、  
出産直後にできる重要なことは何で  
しょうか？

27

## 肌と肌とのふれあいの推奨

- 母親と健康な赤ちゃんのそれぞれが、ゆったりと遮られることのない肌と肌とのふれあいをできるようにしましょう
- 臍帯結紮の前でも、あるいは出産直後の数分以内のできるだけ早期に開始しましょう
- 赤ちゃんが生後1時間以内に哺乳しなかった場合  
✓より長い時間の肌と肌とのふれあいが推奨されます

28

## 肌と肌とのふれあいの利点

- 母親と赤ちゃんが落ち着く
- 赤ちゃんの心拍と呼吸が安定する
- 母親の体温で赤ちゃんを温める
- 赤ちゃんの代謝の適応と血糖の安定化
- 赤ちゃんの腸に母親の正常細菌叢が定着
- 赤ちゃんが泣くのを減らす



ストレスとエネルギーの余分な消費を減らす

29

## 肌と肌のふれあいでは・・・

- 最初の1-2時間は覚醒していて母親と赤ちゃんのきずなづくりを促す
- 2-3時間を過ぎると赤ちゃんは長時間眠ることが多い
- 赤ちゃんが乳房を見つけ自分で吸着できるよう待つ
- 出産直後に赤ちゃんの容態が安定していない場合は安定してから

30

# 出生直後の肌と肌のふれあい

Dr Nils Bergman, Cape Town, South Africa

UNICEF/HQ92-0389/ Roger Lemoine, Thailand

31

- 早期の肌と肌とのふれあいを,出産後のルーチンとして確立するためにはどのような障壁があるでしょうか?
- どのようにすればその障壁を克服できるでしょうか?

32

## 早期の肌と肌のふれあいに対する障壁を克服

- 肌と肌とのふれあいに対する障壁の多くは,医学的懸念より通常業務と関係している
- 少し変えることで,肌と肌とのふれあいを容易にできるようになる

33

## 障壁①

- 赤ちゃんが冷たくなるのでできない?
  - ✓ 赤ちゃんの肌の水分を拭いて母親の胸に裸の赤ちゃんをのせる;二人の上に乾いた布/毛布
  - ✓ 部屋が寒い場合赤ちゃんの頭を覆うと体の熱損失を減らせる
  - ✓ 赤ちゃんをラジアント・ウォーマーの下に置くよりも肌と肌とのふれあいをしたほうが良好な体温調整が可能

34

## 障壁②

- 赤ちゃんを診察するのでできない?
  - ✓ 母親の胸の上で行える; 体重測定は後で良い
- 母親に縫合の必要があるのでできない?
  - ✓ 赤ちゃんは母親の胸に置いておくことができる
- 沐浴は必要?
  - ✓ 初回の沐浴を遅らせる
  - ✓ 胎脂が体温喪失を予防
  - ✓ 出生後は赤ちゃんの水分を拭き取ればよい

35

## 障壁③

- 分娩が立て混んでいる?
- 母親と赤ちゃんと一緒にいるスタッフがいない
  - 家族が母親と赤ちゃんと一緒にいる
- 母親が疲れている
- 母親が自分の赤ちゃんを抱きたがらない
  - ✓ うつ状態,育児放棄/ネグレクト/虐待のリスクが高いという指標の可能性
  - ✓ ふれあいを促すこと→赤ちゃんに危害を加えるリスクを下げる可能性があるので重要

36



### 双胎の肌と肌のふれあい

- 双胎では分娩間隔はさまざま
  - ✓ 通常,母親が第2児の出産の陣痛が始まるまで第1児と肌と肌とのふれあい
- 第2児が生まれるまでの間
  - ✓ 保温とふれあいのために家族が第1児を肌と肌とのふれあいで抱く
- それから母親が赤ちゃん2人を肌と肌のふれあいで抱っこ
  - ✓ 準備ができれば,母乳を飲ませよう手伝う

37

### 記録をとる

- 母親の陣痛/分娩記録に,肌と肌とのふれあいの開始時刻と終了時刻を記録する項目を加えると役立つ
- 日本ではパルスオキシメーターの装着が推奨されている(下肢に)

38

図5-2

出生直後の肌と肌の触れあいと早期授乳

UNICEF/HQ2.0368/ Roger Lemoine, Thailand

39

## 3. 母乳育児開始への支援

### 郁子さんのストーリー

- 郁子さんは妊娠中に,肌と肌とのふれあいについて聞いていたので,このふれあいができたことに満足しています
- 彼女が上の子を別の病院で産んだときには,赤ちゃんはくるまれて,ただちに新生児室に連れて行かれましたが,本当はそれを望んでいませんでした

41

郁子さんは,出産直後から母乳育児を始めるのはよいことだとも聞いていました

郁子さんと赤ちゃんが母乳育児を始めるに際して,どのように援助しますか?

42

### 初回授乳の援助: サインを示す

- 母親が、赤ちゃんが哺乳したがっている、早めのサインがわかるように援助する
  - ✓ 手を自分の口にもっていき吸啜の動作を開始し、声を出し手で乳頭にふれる
  - ✓ 乳房の色の濃い部分をじっと見る
  - ✓ 乳房のほうへ動いていき、探索する
  - ✓ 乳頭の場所を見つけて、口を大きく開いて吸着する

43

### 母親や赤ちゃんを急がせてはいけない

- いかに早く・どのくらい長く初回授乳を続けられるか、どのくらいうまく赤ちゃんを吸着させるか、どのくらいの量を飲ませられるかなどは重要でない
- 乳房での初回哺乳は「栄養をとる」より「乳房との出会い」を大切に

44

### 初回授乳における医療者の役割

- 初回授乳での保健医療従事者の役割は
  - ✓ ゆったりした時間/穏やかな雰囲気を提供
  - ✓ 母親が快適な姿勢を見つけられる援助
  - ✓ 赤ちゃんの覚醒/おっぱい探索行動の指摘
  - ✓ 母親が自信をもてるようにする
  - ✓ 赤ちゃんを乳房に急いで押しついたり、乳房を赤ちゃんの口に押し込まない
- 次回の授乳で、抱き方/吸着/哺乳できているサインなどのより多くの助けが必要

45

## 4. 帝王切開後の母乳育児を支援する方法

### 郁子さんと裕美さんのストーリー

- 現在、郁子さんと赤ちゃんは早期接触と母乳育児に満足しています
- 2人は産科棟で休んでいます
- 一方、裕美さんは出産施設に入院してきました
- 赤ちゃんは予定日までまだ数週間あったのですが、若干の困難をかかえていました

47

医師は、裕美さんの赤ちゃんの出産を早める必要があり、しかも帝王切開が必要だと決断しました

帝王切開は、母乳育児に関してどのような影響を及ぼすでしょうか？

48



### 帝王切開の母親への影響

- 恐怖感、ストレス
- 点滴静注と尿道カテーテル挿入: 安静と運動制限
- 出産前後に飲み物と食事を制限され赤ちゃんの世話のエネルギーを奪われる
- 疼痛を緩和するために麻酔薬と鎮静薬の投与
  - ✓ 母親と赤ちゃんの反応に影響を及ぼすおそれがある
- オキシトシンとプロラクチン(乳汁分泌のホルモン)の量が変化
- 感染と出血のリスクが高まる
- 赤ちゃんからの分離
- ふうふうに出産できなかったという挫折感

49

### 帝王切開の赤ちゃんへの影響

- 母乳で育てられない,母乳育児期間が短くなるリスクが高まる
- 呼吸障害を生じる可能性が高まる
- 鼻口腔の吸引が必要となることが多い
- 薬剤により眠りがちになる可能性がある
- 早期接触ができる可能性が低くなる
- 補足を与えられる可能性が高くなる
- 新生児室でのケアをうけると交差感染のリスクが増す

50

- 裕美さんの赤ちゃんが生まれました
  - 男の子です. 4週間早く生まれたため小さいものの,呼吸は安定しています
  - 赤ちゃんは裕美さんと肌と肌のふれあいはできました
- これは呼吸と体温が安定するのに役立つでしょう

あなたは帝王切開後に母乳育児を始める際にどのような援助をすることができますか？

51

### 帝王切開後の支援

- 支援を充分に行う保健医療従事者の存在が重要
- できるだけ早く肌と肌とのふれあいを促す
  - ✓ 脊椎・硬膜外麻酔の母親は通常目覚めている
  - ✓ 全身麻酔の母親は眠たく麻酔の影響下の可能性あるが可能なら回復室でふれあう
  - ✓ 母親が手術室から戻る間,父親や他の家族が肌と肌とのふれあう
  - ✓ 母親が目覚めてから肌と肌とのふれあい
- 早産児や病気をもつ赤ちゃんも肌と肌とのふれあいは有益

52

### 母乳育児を始める援助をする

- お母さんが起き上がったたり、赤ちゃんを抱っこする必要はない
- 乳房を見つけ哺乳するのは赤ちゃん
- 母親と赤ちゃんの支援者が一緒にいる限り,母親が麻酔のため眠いままであっても,赤ちゃんは乳房に向かえる
- 脊椎麻酔後に横になる必要があっても側臥位での授乳できる
- 切開創の上に枕を置いて身体を起こしたり赤ちゃんを脇に抱く(脇抱き)
- 上向きに寝て,赤ちゃんをのせる など

53

## 5. BFHIの実践と母乳で育てない女性

## すべての母親に支援

- 陣痛と分娩時にはすべての母親に支援; 侵襲的な実践は避ける; 早期の肌と肌のふれあいは、すべての母親と赤ちゃんに有益
- (医学的理由で母乳育児ができないことがわかっていないかぎり) すべての母親に自分の赤ちゃんに乳房を吸わせるように促されるべき
  - ✓ 母親が授乳したくないと強く個人的に願っている場合はこの時点で意思確認できる
- 母乳で育てられていないすべての赤ちゃんに、置換栄養が必ず利用できるよう手配する必要がある

55

## 母乳で育てない場合は個別援助

- 個別に調乳の方法と赤ちゃんへの飲ませ方を示して、その後に自分自身で準備をしてもらう
- HIV陽性の母親の場合、秘密やプライバシーを守る配慮
  - 注) 日本ではHTLV-1陽性の場合に同じような配慮が必要

56

## Take-Home Messages

- 産後すぐから少なくとも1時間肌と肌とのふれあい
- 飲もうとしているサインに母親が気づく促しと必要な援助
- 女性が自己効力感/主体性をもち支援されていると感じ、目覚めている赤ちゃんと交流しようという気になるような援助
- 赤ちゃんとお母さんにやさしい支援
- 早期接触と母乳育児への援助

57