

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14：母親への継続的な支援(ステップ10)

revised 2016乳

1

セッションの目的

参加者は次のことを習得する

1. 退院にあたっての準備
2. 退院後のフォローアップと支援
3. 雇用された母親の母乳育児の保護
4. 産後2年以上の母乳育児の継続
5. 母乳育児のグループによる支援

2

1. 母親の退院準備を整える

3

ステップ10

母乳育児を支援するグループ作りを後援し、
産科施設の退院時に母親に紹介しましょう

4

退院後の継続支援が必要

- 母親には退院後も継続的な支援が必要
- 地域社会によっては、母親は友人や家族から十分に支援されている
- 支援がない時（例：母親が実家から遠いところに住んでいる場合）
 - ✓ 代わりとなる継続支援を考える
 - ✓ 退院する前に母親と必ず話し合う

5

郁子さんと裕美さんのストーリー

- 郁子さんと裕美さんは、赤ちゃんと一緒に家に帰るための準備をしています

お母さんは、赤ちゃんと一緒に家に帰る前に、
何ができていて、何をしておく必要がある
のでしょうか？

6

退院前に母親が必要なこと

- 赤ちゃんに授乳できるようになる
- 生後半年間は母乳だけ、その後も2歳かそれ以上、補完食と平行して母乳育児を継続することの大切さが分かる
- 授乳がうまくいっていることが分かる
- 母親が必要な継続的支援を得る方法が分かる

7

授乳できるようになったか: 観察・確認

- 研修を受けた保健医療従事者が
 - ✓ 母親が赤ちゃんに母乳をあげているところを1人ひとり観察しましょう
 - ✓ 母親と赤ちゃんが母乳育児をする方法がわかっているかを確認しましょう

8

母親に必要な知識

- 欲しがるたびに欲しがるだけ飲ませる方法
- 赤ちゃんがどのような様子を示すか
- 「おっぱいを欲しがるサイン」に気づけること
- 適切な吸着ができる体勢で赤ちゃんを抱くこと
- 効果的な授乳か、赤ちゃんが健康かどうかのサイン
- 母乳摂取不足と思ったらどうするか
- 搾乳

9

母乳で赤ちゃんを育てない場合

- 置換栄養法援助の研修を受けた保健医療従事者が以下を確認する
 - ✓ AFASS
 - ✓ 充分量の置換栄養法用の人工乳の入手方法
 - ✓ 置換栄養法に伴うリスクを減少させる方法
- 保健医療従事者: 退院前に、彼女(か養育者)が安全な方法で人工乳を調乳し赤ちゃんに与えることができるかどうかを観察する

10

母乳だけで育てること、 母乳育児継続の大切さを理解する

- 帰宅すると母乳以外のものを補足するようプレッシャーがあるかもしれない
 - ✓ 退院前に生後半年間母乳だけで育てることの大切さをもう一度強調する
- 生後6か月が過ぎたら母乳の他にも食べ物が必要
- 母乳は良質な栄養/病気からの保護/母親と赤ちゃんのきずなを提供し続ける
 - ✓ 母乳は2年間かそれ以上の期間、健康を守り栄養を供給するという意味で大切

11

授乳がうまくいっているかどうかわかる

- 保健医療従事者は、何か問題があったら連絡してくださいとよく言うが、母親になったばかりの女性は、何が普通のこと、何が問題なのかわからないかもしれない。
- 母乳育児が順調にしているサインが分かる
(サインの詳細は次のスライド)

12

母乳育児が順調にっているサイン

- 赤ちゃんの意識がしっかりしていて活動的
- 24時間以内に少なくとも母乳を8回飲んでる
- 24時間のうちに落ちついて眠る時間帯がいくらかある
- 赤ちゃんは24時間に色の薄い尿で濡れたオムツが6枚以上濡らし、1日に3回以上の便をする*
- 乳房は授乳後より授乳前のほうが張った感じで乳房/乳頭は痛みなく快適である
- 全般的に母親は自信を持って赤ちゃんのお世話をしている

*月齢が進んだ赤ちゃんは便の回数は少なくなるが便はやわらかいままのはず

13

母親が必要とする支援はどのように得られるか話し合う

- 母親には支援が必要: 母親は帰宅すると、赤ちゃんの世話について自信をつけていくような援助してくれる家族・友人・保健医療従事者などが必要

図14-1
母親同士の支援

14

特別に援助が必要な場合

- 上の子どもの世話/家事などで時間を取られることの多い場合
- 子育てが初めて
- 授乳で困っている場合
- 赤ちゃんを置いて家の外で働く必要のある場合
- 孤立している場合
- 混乱するような矛盾するアドバイスを受けた場合
- 母親か赤ちゃんに健康上の問題がある場合

15

援助・支援の活用を促す必要

- 母親は援助なしにすべてを自分でこなさないとはいけないと思込んでいることがある
 - ✓ 援助を求めたら、悪い母親であるとか、能力がないと評価されるという不安から
- 新しい仕事やスキルを学ぶときは、それを習得する時間が必要だし援助が必要
 - ✓ 母親にも同じような練習が必要
- その地域に支援サービスが存在するだけでは充分でない
 - ✓ 援助を得たり利用できる支援を活用したり、するように促す必要がある

16

置換栄養で育てている母親への支援

- 置換栄養で赤ちゃんを育てる母親を継続支援することはとても大切
- 置換栄養を適切に用いているかを確認し、母親が栄養法を変更したいと思ったらいつでも援助することが必要

17

妊娠中からの情報提供が役立つ

- 妊娠中の女性と話す時には困った時には支援サービスを利用できることを伝えておく
 - ✓ 最初から自信をもつ助けになるかもしれない

図3-1(4-1)
産前健診

18

2. 退院後のフォローアップと支援

19

地域で利用できる資源

図14-1

母親同士の支援

20

郁子さんと裕美さんのストーリー

- 裕美さんと郁子さんは、時々会って、赤ちゃんについて話します
- 裕美さんは、郁子さんの話を聞くのが好きです
- なぜなら、郁子さん2人目の赤ちゃんで、裕美さんは郁子さんの経験と知識を聞くのが貴重だと考えているからです

21

地域社会では誰が
母親の授乳や子育てに関しての
継続的支援を提供できるでしょうか？

22

家族と友人

- 一般的には家族や友人は母乳育児への大切な支援者
- しかし家族や親戚の他の人が早期に補足したり食べ物を与えていたりする場合には「生後6か月間、母乳だけで育てる」ための支援としては、たいてい不十分

23

人工栄養で育てている母親にも 家族や友人からの支援が必要

- 置換栄養法を用いている母親も、家族や友人からの支援が必要
- HIV陽性の母親には混合栄養ではなく、置換栄養法だけで育てるための支援が必要

24

プライマリ・ケアと地域社会の 保健医療従事者

- 母親や乳幼児に接触するときは、いつでも授乳と赤ちゃんのお世話を援助し支援する
- 自分でできない場合、別の人を紹介
- 地域で活動をする保健医療従事者やボランティアは、たいてい、病院を基点として働いている保健医療従事者よりも家族に近く、もっと多くの時間を割くことが可能
- 効果的に支援するために、地域で活動する保健医療従事者やボランティアも、赤ちゃんの授乳と世話に関して母親支援の研修を受ける必要がある

25

自ら実例になる

- 女性の保健医療従事者自身が赤ちゃんを生後半年間母乳だけで育て、その後適切な補完食を加えていく
- ✓ 自分たちの地域社会で実例を示す

26

母親同士の支援 (母親から母親への支援)

- 母親同士の支援は通常地域が基点
- 1対1の支援
 - ✓ 子育て経験のある母親に、母親になったばかりの方に名前を教えてもよいかどうかきいてみる
- グループを基盤としての支援
 - ✓ 母親が自分たちで始める
 - ✓ 地域で保健活動する保健医療従事者やボランティアが始める
 - ✓ HIV陽性女性の特別な支援グループ など

27

母親同士の支援グループ

- 母親自身の地域内(共同体)で援助を得られる
- 簡単に利用しやすく、無料もしくはとても安い
- 経験をもつ母親が、グループでの話し合いを進めたり援助したりする
- 経験をもつ母親だけではなく、妊娠中の女性も参加できる
- 理想的には、支援するために研修を受けた母親に、困っている母親が、いつでも助けを求められるとよい

28

母親同士の支援グループの利点

- 授乳や赤ちゃんのお世話は、保健医療従事者に解決してもらわなければならない特別な問題ではなく、ごく普通のことと思える
- 安心でき自信が持てる
- グループの集いの外でもお互いを助け合い、友情を築ける

29

大きなネットワークをもつ団体もある

- 母親同士の支援グループには、研修や発行物、ほかのサービスなどを提供している、より大きなネットワークの一部となっているものも
- グループのリーダーやファシリテーターである母親を、保健医療従事者の研修に招いて協力を得る。
- 病棟やクリニックに招いて、妊娠中の女性や新しく母親になった女性たちに紹介

30



既存のグループによる支援が 利用できないとき

退院前に以下のことを母親に確認する

- 自宅で家族からの支援（できれば家族とも話す）
- 病院やクリニックに連絡する際の担当者名を教える
 - ✓ いつでも困ったことや質問がある時に行けるように
- 1か月健診（赤ちゃんも一緒に）
- 母親に最適な授乳方法についての要点を思い出してもらう
 - ✓ 忘れないようにメモや印刷物で
 - ✓ 乳業会社などからのものであってはならない

★ できれば母親たちが家に帰った後も連絡を取り、授乳の調子はどうかと話を聴く★

重要なことを忘れないように
要点の書かれた印刷物を渡すと助けになる



母乳外来や支援グループづくり

- 病院によっては母親の支援グループをつくり、保健医療従事者が主導して病院で会合を開いている
- 母乳外来、栄養相談
- 地域の保健医療センターに予約制ではない「母乳クリニック」
 - ✓ 母親が連絡をしてきた時点ですぐに援助できる研修を受けたスタッフ
 - ✓ 母親たちが経験を交換できるように
 - ✓ 母親の支援グループがクリニックから生まれる可能性もある

赤ちゃんにやさしい地域社会

- 「赤ちゃんにやさしい」地域社会という構想
- 基本的な要素として「母乳育児成功のための10カ条」の適用可能な部分をすべて反映させるように、地域社会におけるニーズについて話し合う



「赤ちゃんにやさしい」地域社会 の実施例

- 地域の保健医療システム・ケアが「赤ちゃんにやさしい」ことをめざし、早期から母乳だけで育てることを積極的に支持している
- 早期から母乳だけで育て継続するために、十分なスキルの支援を得られる場を紹介、それを地域が認めている
- 月齢に合った内容と回数で、子どもの気持ちにに応えるような補完食を、母乳育児を継続しながら食べさせる方法についての支援が提供される
- 「国際標準」違反の商業慣行/流通業者/販売店/サービスが地域社会に存在しない
- 職場が母乳育児に協力的

社会を母乳育児にやさしくするヒント



発行: 母乳育児支援ネットワーク乳

37

3. 雇用されている女性のための 母乳育児の保護

38

職場復帰後も母乳継続

- 多くの母親が、職場復帰を理由として、早期に母乳以外のものを補足し、母乳育児を断念している
- 母親が職場に復帰しても、可能な限り母乳を赤ちゃんに与え続けることができるように、保健医療従事者が母親を援助できる

39

職場復帰したあとも母乳育児を続ける
ことを勧めるのはなぜでしょうか？

40

外で働く女性にとって母乳育児の利点

- 赤ちゃんが病気にかかりにくいので看病のために仕事を休む時間が少なくなる
- 夜の授乳が楽なのでより睡眠がとれる
- 赤ちゃんと一緒に過ごす時間をもて、親密なきずなを保てる
- 赤ちゃんに授乳しながら身体を休める
- 赤ちゃんと特別な1対1の関係をもてる

41

雇用者が皆さんに、
「なぜ職場復帰後も女性が母乳育児を
するのを支援するべきなのか」
と聞いてきたら、どう答えますか？

42

雇用者にとっての母乳育児支援の利益

- 子どもが健康なので母親は仕事を休むことが少ない
- 赤ちゃんの健康を心配することが少ないので、母親が仕事に集中できる
- 雇用者は熟練した働き手の雇用継続が可能
- 女性は、育児を応援してくれる雇用者のために働こうと、さらに意欲になる
- 家族や地域社会は、育児を応援してくれる雇用者を高く評価する
- 母乳で育てられた子がまた将来健康な働き手になる

43

職場復帰を考えている母親との話し合いの要点は何でしょうか？

44

職場に復帰する予定の前に話し合うこと

- 職場に赤ちゃん連れで出勤できるか
- 職場近くで保育ができるか
- 休憩時間に授乳に行ったり、赤ちゃんを職場に連れてくることができるか
- 赤ちゃんの月齢が進むまで、勤務時間を短縮したり、勤務日数を減らすことはできるか

45

勤務時間に赤ちゃんに直接母乳を飲ませられない場合の提案

- 産休の間は、母乳だけを頻繁に授乳
- 母親と赤ちゃんが一緒にいられる間(夜/早朝/休日)は母乳育児を続ける
- 必要ないのに他の食べ物を与え始めない
 - ✓ 職場復帰する数日前で充分
- 搾乳を覚え、保育者に頼んであげてもらう
- 職場で約3時間ごとに搾乳
 - ✓ 母乳の産生を維持でき乳房を楽にする
- 保育者に哺乳びんではなくカップ授乳
 - ✓ 赤ちゃんは母親が家にいるときは乳房を吸いたがる
- 仕事と母乳育児を両立している他の母親と連絡をとり、サポートを得る

46

- 母乳育児と仕事についての情報の多くは、学生である母親にも適用される



47

働く女性を保護する国内法

- **労働基準法67条: 育児時間の保障**
「生後1年未満の子どもを育てる女性は 1日2回、少なくとも30分ずつ育児時間を請求することができる。時間短縮の形で1時間にしてまとめてとることもできる」(1947年施行、最終改正2012年)
- **育児・介護休業法**(2009年7月改正、2010年6月30日施行)
- **保育所保育指針**(2008年策定)
「母乳育児を希望する保護者のために冷凍母乳による栄養法などの配慮を行う」

48

4. 2年以上, 母乳育児を続けられるような援助

49

母乳育児に上限はない

- この年齢になったらもう母乳育児が重要ではなくなる,といった特定の年齢はない
- 母乳育児によって,母親とのきずなは続き病気から守られよい栄養をあげることができる

50

元気な時も病気のときも

- 月齢の大きい赤ちゃんや幼児の母乳育児は,子どもが病気になったときに重要
- 病気の子は,ほかの食べ物への食欲を失ったときでも母乳を飲むことはできる
- 病気になっても子どもの体重が減ることなく,水分を補給できる
- 母乳育児は,痛みがあったり,きげんの悪い子どもをなだめられる

51

月齢の進んだ赤ちゃんへの授乳

- 新生児期の母乳育児と違う
 - ✓ 赤ちゃんが周りの様子に気がつくようになると,物音や動きに気を取られて母乳を飲むのを途中でやめることもある
 - ✓ 幼児は1日に1,2回かもしれないし,もっと頻繁に母乳を飲むかもしれない
 - ✓ 子どもによっては,痛い思いをしたときや気分を落ちつけたいときだけ母乳を飲むかもしれない
- 大きくなるにつれ,職場や家族からのプレッシャーを乗り越えるため,特別な支援が必要かも
 - ✓ 話し合って母親自身の状況に適した解決法を見つける支援

52

補完食

- 生後半年を過ぎると,赤ちゃんは十分な量の母乳をもらい続けながら,ほかの食べ物も必要
- 母乳にとって代わるわけではなく,母乳の栄養を補完するという意味で
「**補完食**」



53

1歳までは母乳が先

- 赤ちゃんが1歳になるまで
 - ✓ 母乳(母乳で育てていない場合は母乳代用品)が赤ちゃんの主食
 - ✓ 家族の食事から,適切な食べ物を与えながら,乳房からも頻繁に飲ませ続ける
 - ✓ 生後6か月から12か月までは,様々な種類の食べ物を食べ,その歯ごたえを味わう練習期間
 - ✓ 母乳の産生を維持するため,補完食を食べさせるより先に子どもにおっぱいを飲ませる

54

ゆっくり卒乳

- 子どもは、自然な成長発達段階として、準備ができたときに母乳を自分でやめる
 - ✓ 急に母乳をやめてはいけない
 - ✓ 子どもから栄養ある食べ物を取り上げ、乳房が痛くなり、子どもにとっても母親にとっても苦痛
 - ✓ 子どもが徐々に授乳の回数を減らせるようにし、母親は子どもへの心くばり続けながら、毎日ほかの食べ物をたくさん食べられるように気をつける

55

母子に関する、国のその他の保健医療政策 (地方自治体でのものも含む)

- 安全な母性プログラム
- 小児疾病統合管理 (IMCI)
- 拡大予防接種計画 (EPI)
- 微量元素補足プログラム
- 新生児のスクリーニング・プログラム
- 早期の子どもの発達プログラム
- 家族計画

56

母子に関する、国のその他の保健医療政策 (日本の場合)

- 母乳育児への継続した支援は、保健医療や栄養に関する国の政策によっても可能
 - ✓ 母子健康手帳
 - ✓ 乳児健診
 - ✓ すこやか親子21
 - ✓ 授乳・離乳の支援ガイド
 - ✓ こんにちは赤ちゃん事業
 - ✓ その他乳

57

5. グループによる支援 <クラスでの演習>

58

演習の紹介

- 母親同士の支援グループでファシリテーターをする
 - ✓ 適切なコミュニケーション・スキルを使い、十分な乳児の栄養に関する知識をもっていることが必要
- 経験のある母親が研修コースに参加することで、スキルを身につけることも可能
- どのようにグループの中で、コミュニケーション・スキルを活用し、新しく母親になった女性を援助していくかを見る

59

演習のメンバー

- 「母親になったばかりの女性」役 2名
- 「経験ある母親」役 3～5名
- 「ピア・ファシリテーター（経験のある母乳育児中の母親で話し合いを進行する）」役 1名
- ほかの参加者はオブザーバー（観察者）

60

母親グループ演習の質問例

- 久実 は生後3か月で頻繁に母乳を飲むが満足しない。授乳を終えてすぐ泣くこともよくある。足りなくなったように思うのでミルクを足したほうがいいか
- 真治 は生後8か月であまり離乳食を食べない。母乳をやめたら食べるようになるからやめるように母から言われている。やめたほうがいいのだろうか

61

話し合いの要点(例)

- 母親の話に耳を傾ける
- 母親が話をしやすいように応答する
- 母親が自分の状況について考えをめぐらせるように心に留める
- こうした状況を母親はどうしたいと考えているのか
- その母親がすでに試してみたことは何か、何ができそうか、考えていることがあるか

62

Take-Home Messages(14)

- 退院前に母親に必要なこと: 授乳できる/半年間は母乳だけその後は補完食と並行して2歳まで母乳育児を継続することの大切さ/授乳がうまくいっていることがわかる/必要な継続的支援を得る方法がわかる
- 退院後のフォローアップと支援は退院前に準備
- 雇用されている女性のための母乳育児保護
- 職場復帰しても母乳育児は大切
- 2年以上母乳育児を継続
- 生後6か月以降は補完食と頻繁な授乳
- 子どもは、自然な成長発達段階として、準備ができたときに母乳を自分でやめる

63

追加情報

64

母親支援グループをつくる

- 経験のある母乳育児中の母親を見つけ、ほかの母親がファシリテーターとして受け入れるかみる
- ファシリテーターに正確な情報と援助を提供、実際にグループを運営し集いを進行するのは（ファシリテーターになる）母親に任せる
- 母親の家や公共の場所でグループが頻繁に集まれるように促す
- 全ての母親に近くの支援グループを教え、できる限りファシリテーターに紹介
- 求められたらファシリテーターに正確な情報と支援を提供
- 施設での研修活動に招く
- ファシリテーターにコミュニケーションのスキルの研修を提供する

65