

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8：母乳育児支援の具体的な方法
(ステップ6, 7, 8, 9)

revised 2016対

1

セッションの目的

1. 母子同室支援のための援助者の役割
2. 赤ちゃん主導の授乳の支援
3. 眠りがちの赤ちゃんを起こす方法
4. 赤ちゃんをなだめる方法
5. 不要な補足のリスク
6. 哺乳びん/人工乳首を回避する理由
7. 早期授乳の開始を阻むもの

2

1. 母子同室

3

ステップ7

お母さんと赤ちゃんが一緒にいられる
ように、終日、母子同室を実施しましょう

- 一律に母子分離をすることを避ける
- 母子分離は臨床上に必要な場合だけ個別に行う

4

郁子さんのストーリー

- 赤ちゃんが生まれてから半日経ちました
- 郁子さんは少し休んだあと、看護師に聞きたいことがあります
- 上の子どもが生まれたときは大抵新生児室にいたのですが、今度の赤ちゃんはなぜ自分と一緒に部屋にいるように勧められるのか不思議に思っています

あなたは母子同室の大切さをどう説明しますか？

5

母子同室の重要性: 赤ちゃんのメリット

- 赤ちゃんがよく眠って、啼泣が減る
- 新生児室よりも赤ちゃんの感染の機会が少ない
- 母乳育児が確立しやすく、かつ長く継続しやすい
- 赤ちゃんの体重増加が早くみられる
- 欲しがるサインに合わせた授乳は、赤ちゃんが近くにいるほうが容易
- 母乳分泌が良好になりやすい

6

母子同室の重要性:母親のメリット

- 親子の睡眠のリズムが形成されやすい
- お母さんは赤ちゃんの世話に自信を持ちやすくなる
- お母さんは赤ちゃんが元気であることを確認でき心配が減る

7

- 新たに母子同室をしようとした場合,どのような反対意見が出てくるでしょうか?
- また,それに対してどのような解決方法があるでしょうか? 対

8

母子同室の障壁とその解決方法

9

母子同室の障壁リスト

- お母さんが疲れているのではないかと心配になる
- 処置の時はすべて赤ちゃんを新生児室に連れて行かなければならないという思いこみ
- 赤ちゃんを観察する必要があるという思い込み
- 病室にコットを置く場所がない
- スタッフがお母さんに育児支援する方法が分からずできない
- お母さんが赤ちゃんを新生児室に連れて行ってくれと頼む

10

「母親が疲れているという心配」への対応

- 母親の安静時間確保のため, 掃除/面会/回診/処置のない時間を設ける出産時の実践内容を見直し
- 母親の疲れと不快感の回避の検討
 - ✓ 陣痛が長引くこと
 - ✓ 不適切な麻酔や会陰切開
 - ✓ 栄養補給の不足
 - ✓ ストレスの多い状況など

11

「処置の時はすべて赤ちゃんを新生児室に連れて行かなければならないという思いこみ」への対応

- 赤ちゃんのケアは通常はお母さんのベッドサイドかお母さんの立会いで行う
 - ✓ お母さんがいれば赤ちゃんをなだめられる
 - ✓ お母さんも安心する
 - ✓ 赤ちゃんについて教える機会にもなる

12

「赤ちゃんの観察が必要という思い込み」への対応

- 新生児室と同じようにお母さんの側でも容易に赤ちゃんを観察できる
- お母さんは自分の子をよく見ており忙しい看護師よりも先に変化に気づく
- たくさんの赤ちゃんを新生児室に預かっても、十分な観察はできない

13

「病室にコットを置く場所がない」への対応

- 母と子はベッド共有可能（注）
 - ✓ 母親と赤ちゃんは休息しやすい
 - ✓ 頻繁に授乳できる
- 赤ちゃんの転落防止
 - ✓ ベッドを壁際に置く
 - ✓ 柵を設ける

（注）

以下の人ではベッド共有が推奨されません。

- ① 親もしくは世話をする人がアルコールを飲んで間がない
- ② 親もしくは世話をする人が薬を使用している
- ③ 低出生体重児、早産児

14

「スタッフがお母さんに育児支援する方法が分からずできない」への対応

- 赤ちゃんをなだめたり、世話をしたりすることはマザリング（子育て）の大切な一部
- スタッフがお母さんに育児支援をすることは新生児室に預かるよりはるかにお母さんに役立つ
- 赤ちゃんを連れて行かれることは母親になることに向き合う自信を失わせてしまう

15

「母親が赤ちゃんを新生児室に連れて行ってくれと頼む」への対応

- 病院が母子同室を勧める理由をよく説明
 - ✓ お母さんが赤ちゃんをよくわかるようになるためのよい機会
 - ✓ 母と子の両方によい点があると説明
- お母さんが預かりを依頼する理由を傾聴する
 - ✓ 預からずに問題解決できるか考える
- 産前に母子同室の利点について話す

16

医学的に母子分離が必要な場合

- 理由を母子の記録に残しておく
- 分離時間が最小限になるよう分離の必要性を何回も見直す
- 分離の間もお母さんに赤ちゃんとの面会を促し、可能なら抱いてもらう
- 搾乳を勧める

17

- お母さんに母子同室をどのように説明していますか？
- 母子分離をする医学的理由がない限り、赤ちゃんは全員母親と一緒にいることがルーチンとなっていますか？
- お母さんが頼まないと赤ちゃんを新生児室から連れてきてもらえないようになっていませんか？

最後の場合、赤ちゃんが新生児室やコットにいるのが当たり前だ という（間違った）印象をお母さんに与えていることになります

18

2. 赤ちゃん主導の授乳

19

ステップ8

赤ちゃんが欲しがるときに欲しが
だけの授乳を勧めましょう

- 「欲しがだけの授乳」を「赤ちゃん主導の授乳」と呼んでいる
- 授乳の回数や時間は、赤ちゃんのニーズやサインによって決まる

20

- 郁子さんは決まったスケジュールで授乳しなければならないと考えていました
- けれども、この病院では赤ちゃんのニーズに応じて授乳するようにといわれています

赤ちゃん主導の授乳が推奨される理由を
どのように説明しますか？

21

赤ちゃん主導の授乳の重要性

- 免疫が豊富な初乳を多く摂取できる
- 母乳分泌が早期に確立する
- 赤ちゃんの体重が増加しやすい
- 新生児黄疸が少ない
- 乳房緊満が少ない
- お母さんが赤ちゃんのサインに応じることを学べる
- 母乳育児確立が容易で授乳期間が長くなる
- 啼泣が少ないので（お母さんもスタッフも）補足したいと思わなくなる

22

- 郁子さんは、赤ちゃん主導の授乳というのが分かった
- でも、時計を見ないで、毎回、いつ赤ちゃんに授乳したらいいか、いつやめたらいいかを知るためにはどうすればよいのでしょうか

新生児の場合、授乳のタイミングを示すサインにはどのようなものがありますか？

23

空腹のサイン

- 授乳のタイミングは以下のような「早めのサイン」が出た時
 - ✓ 目を閉じたまぶたの下目の動きが増加する（REM睡眠）
 - ✓ 目を開ける
 - ✓ 口を開け舌を出し、乳房を探すように首を動かす
 - ✓ やさしくささやくような声を出す
 - ✓ 手/指/毛布/シーツなど口に触れるものを吸ったりしゃぶる

24

- 大きな声で泣くのは、**遅すぎるサイン**
い吸着しなかったり、吸着が浅めになり易い、
- そんな時には抱いてなだめてから授乳

25

サインは気質によりさまざま

- 静かに授乳を待ってサインに気づかなければそのまま寝る赤ちゃんもいる（その結果十分に栄養がとれないこともある）
- 短時間で起きすぐ授乳してもらえないとイライラする赤ちゃんもいる
- お母さんが赤ちゃんの気質に気づきニーズを満たす最良の方法を知るよう支援する

26

赤ちゃんが授乳を終えたというサインにはどのようなものがありますか？

27

満腹のサイン

- たいていの赤ちゃんは、飲み始めは体を硬くし、満ち足りてくるとリラックスする
- たいていの赤ちゃんは、充分飲むと乳房から離れる
- 中には眠ってしまうまで弱くそっと吸い続ける赤ちゃんもいる

カロリーの高い後乳を飲ませたい時、乳汁産生を増やしたい時には片方の乳房を赤ちゃんが飲み終えてからもう一方の乳房を飲ませるように説明しましょう

28

さまざまな哺乳パターン

- 短い間隔で短時間の哺乳をする赤ちゃん
- 長時間かかって飲み 次の授乳まで数時間待つ赤ちゃん
- 日によって哺乳のパターンが変わり 1日の中でも変わる

29

健康正期産児の代表的哺乳パターン

- 新生児期は1-3時間ごとかそれ以上の回数
- いったん母乳分泌確立したら哺乳回数は24時間に8-12回が一般的
- 時々少し間隔が長くなることも
- 急成長期には赤ちゃんが通常よりも空腹を感じ、乳汁産生を増やすために数日間さらに頻繁に飲む
- 赤ちゃんが欲しがったらいつでも授乳

30

吸着の確認は重要

- 赤ちゃんが乳房にうまく吸着できていない可能性があるサイン
 - ✓ ほぼ毎回40分以上の長い授乳
 - ✓ ほぼ毎回10分に満たないととても短い授乳
 - ✓ ほぼ毎日24時間に12回以上の授乳が続く
- 乳頭痛は不適切な吸着が原因
 - ✓ 授乳回数の多さや授乳時間が長いためではない

しっかり吸着していれば、授乳回数が多くても、長時間飲むことがあっても、問題なし

31

特別な状況

- 早産・黄疸・分娩時に使用された薬剤の影響下にあって赤ちゃんが眠りがちの場合、母親の乳房が張りすぎて不快な場合
 - ✓ 赤ちゃんを起こして授乳する必要があるかもしれない
- 置換栄養の場合
 - ✓ 通常と同じように赤ちゃんのニーズに応じて飲ませる
 - ✓ 置換栄養は赤ちゃんが飲み始めてから1時間以内に終える：ミルクの中に細菌が増殖するため

32

3. 眠りがちの赤ちゃんを起こす方法と泣いている赤ちゃんをなだめる方法

33

眠りがちの赤ちゃんを起こす方法

- 毛布や厚い衣服を脱がせ、赤ちゃんの手足を動かしやすくする
- 赤ちゃんをもう少し立てて抱いて授乳
- 赤ちゃんの体をやさしくマッサージし、話しかける
- 30分待ってから再度試みる
- 頬や足を叩いたりつついたりする（痛みを与えることは避ける）

34

赤ちゃんがよく泣く場合

- 赤ちゃんが泣くのは母乳が足りない、母乳の質がよくないからだ と誤解するかもしれない
- お母さんは赤ちゃんをどう扱ったらよいかわからなくなり、自信をなくすかもしれない
- 家族がお母さんを信頼しなくなるかもしれない
- “泣きすぎる” 赤ちゃんもいる
- どこまで泣くのが “正常” かは決められない

35

赤ちゃんが頻繁に泣くなら原因を探す

- お母さんの話をよく聴き 状況把握
- 授乳観察
- 赤ちゃんを調べ 必要なら医療機関へ紹介
- 赤ちゃんは 空腹、痛み、寂しさ、疲労そのほかの理由で泣く

36

お母さんが赤ちゃんの世話をする能力 に自信をもてるような支援

- お母さんの気持ちに耳を傾け受けとめる
- お母さんと赤ちゃんが、うまくやっていることを支持する
- よく起こる「ふつうのこと」であればそれを伝えてお母さんを安心させる
- 役立ちそうな情報の提供
- 1つか2つだけ提案する

37

役立つ提案と具体的援助

- 赤ちゃんが気持ちよくなるようにする
 - ✓ オムツを替える
 - ✓ 温かい寝具にする,しかし温めすぎない
- 赤ちゃんに乳房を含ませる
 - ✓ 安心感を得るために吸っていただいただけかもしれない
- 肌と肌のふれあいをする
- 胸にぴったり抱いて話しかけ,歌,やさしく揺する
- 赤ちゃんの腕,足,背中をやさしくとんとん叩く,なでる
- 赤ちゃんの頭,体,足,腕をしっかりと,ぐるりとおくみなどで巻いて抱く
- 誰か代わりの人に赤ちゃんをしばらく抱いてもらう
- お母さんは,コーヒーなどカフェイン入りの飲み物をとるのを減らす

38

4. 不必要な補足を避ける

39

ステップ6

医学的に必要でない限り,新生児には母乳以外の
栄養や水分を与えないようにしましょう

- 健康な正期産児は,補足の栄養や「授乳開始前に飲ませるもの」が医学的に必要になることはめったにない
- 脱水予防に水を飲ませる必要はない

(早産児や病児など補足の医学的適応については後のセッションで学びます)

40

郁子さんのストーリー

- 郁子さんは,上の子どもときは出生時から定期的に人工乳を補足していました
- 今回は,補足は赤ちゃんのためによくないと聞いて,その理由を知りたいと思っています

郁子さんに補足が勧められない理由を
どう説明しますか?

41

母親に説明する6か月未満の補足の危険性

- お腹がいっぱいで乳房を吸おうとしなくなる
- 吸われないので乳房が張りすぎて母乳分泌が減少する
- 体重増加不良の原因になる
- 母乳育児による感染防御効果が減少し下痢などの病気のリスクが高まる
- アレルギーや不耐症の原因物質に赤ちゃんがさらされ湿疹や喘息を起こすことがある
- 赤ちゃんをなだめるために補足をするとお母さんが自信をなくす
- 不必要な出費となり家計の負担になる

42

補足希望の母親に すぐ補足を勧められない理由

- お母さんは授乳や赤ちゃんの世話に困っている可能性がある
 - ✓ 困難を無視し補足を与えるよりお母さんが困難克服する支援が必要
- 困難の解決法として補足を勧める保健医療従事者は
 - ✓ 母乳育児支援に関する知識とスキル不足の可能性がある
- 頻繁に補足が行われる職場は
 - ✓ 問題を解決するより手っ取り早いその場しのぎの解決法が好まれるようなストレスの多い雰囲気の可能性はある

43

HIV陽性の場合の補足/置換

- 母乳で育てる予定のHIV陽性のお母さんから出生した児では授乳開始前に何かを補足すると消化管粘膜の状態を変化させHIV感染を起こしやすくする
- カウンセリング後に検査しHIV陽性とわかり母乳で育てないと決めた場合は置換栄養である人工乳が医学的適応
- HIV陽性が理由で多くのお母さんが置換栄養を与えられていたとしても全員カウンセリング後に検査し十分な情報提供の上で選択したならその病院はBFHとして認定可能

44

5. 哺乳びんや人工乳首の使用は 避ける

45

ステップ9

母乳で育てられている赤ちゃんに
人工乳首やおしゃぶりを与えないように
しましょう

哺乳びんやおしゃぶりの使用を避けるように
勧告されているのは
どうしてなのでしょう？

46

哺乳びんやおしゃぶりを避ける理由

- 赤ちゃんが乳房から吸うのを拒否する可能性があるため
- 空腹時に哺乳する代わりにおしゃぶりを与えられた場合、乳汁摂取が少なく体重増加が悪くなるため
- 感染源になるため
- 母乳で育てられていない赤ちゃんにも不必要
- 中耳炎や歯科的な問題が多く起こるから
 - ✓ 口の筋肉の機能異常に関連する可能性

47

まれに補足が必要な場合

- 補足には蓋のないカップによる授乳が推奨されている
- カップのほうが清潔
- 授乳時に赤ちゃんを抱き顔を見ながら授乳できる
- 授乳時間は準備や片づけを含めると哺乳びんと変わらない

(カップ授乳についてはセッション11で学びます)

48

6. 産後早期からの授乳開始を阻むものについての話し合い

49

ケース・スタディ

香織さんのケースについて

- 母乳育児の確立に役立ちそうなこと
- 阻害しそうなこと

を挙げこの状況が母乳育児に与える影響にはどのようなものがあるかを話し合う

50

Take-Home Messages(8)

- 母子同室と赤ちゃん主導の授乳は母乳育児とすすなの形成を助ける
- お母さんが育児の技術を学ぶのを援助する
 - ✓ 眠りがちの赤ちゃんを起こす方法/泣いている赤ちゃんをなだめる方法/赤ちゃんの空腹のサインを見つける方法
- 初回授乳前に何かを飲ませたり補足したりすることは危険
 - ✓ 感染や食物不耐症/アレルギーのリスク
 - ✓ 哺乳の回数が減り母乳育児確立が困難に
- 人工乳首は問題を起こす危険性がある

51