

1 産科施設、小児科施設、市町村保健センターなどの保健医療従事者が共有化する基本的事項

妊産婦やその家族は、妊娠、出産、育児において、産科施設、小児科施設、保健所・市町村保健センターなどの機関で、産科医師、助産師、小児科医師、保健師、管理栄養士など多くの保健医療従事者から支援を受けている。したがって、それぞれの機関における保健医療従事者が授乳の支援に関する基本的事項を共有することによって、妊娠中から退院後に至るまで、継続的で一貫した支援を受けられ、提供される支援に対し混乱や不安をもたずに、安心して授乳を進められることになる。

そこで、妊産婦やその家族、そして赤ちゃんにかかわるすべての保健医療従事者が、授乳の支援に関する基本的考え方を理解し、支援を進めるための基本的事項を5つのポイントとしてとりまとめた。

授乳の支援を進める5つのポイント

授乳の支援を進める5つのポイントは、授乳を通して、健やかな子どもを育てるという「育児」支援を進めることをねらいとしている。育児で必要となるのが、赤ちゃんを観察してその要求に対応していく力である。授乳についても、母親やその家族が安心して赤ちゃんに対応できるように、妊娠中から出産、退院後まで継続した支援が必要となる。

授乳の支援は、妊娠中からスタートし、妊娠中から、妊婦自身のからだの変化や赤ちゃんの存在をイメージできるように、支援を行う。また妊娠中の栄養状態は、母子の健康状態や乳汁分泌にも関連があるので、「妊産婦のための食生活指針」^{注1)}を踏まえた支援を行う。→①妊娠中から、適切な授乳方法を選択でき、実践できるように、支援しましょう。

出産後は、母子がお互いの存在を心地よいものと受け入れることができ、母親やその家族が赤ちゃんの要求を受け止め安心して対応ができるように、支援を行う。授乳方法や赤ちゃんの状態に関する疑問や不安など母親の訴えを傾聴し、産後の回復状態や赤ちゃんの状態を観察して、適切に対応できるように支援する。→②母親の状態をしっかり受け止め、赤ちゃんの状態をよく観察して、支援しましょう。

授乳は、母子のスキンシップの上で重要な役割を果たし、目と目をあわせ優しい声かけとぬくもりを通してゆったりと飲むことで、赤ちゃんの心の安定がもたらされ、食欲が育まれていくので、授乳のときの関わりについて支援を行う。→③授乳のときには、しっかり抱いて、目と目をあわせて、優しく声をかけるように、支援しましょう。

また、母親とともに家族や身近な人が、適切な授乳方法やその実践について共通した理解をもつことは、継続的に安心して赤ちゃんに対応していく上で欠かせないことである。授乳への支援が、母親に過度の不安や負担を与えることのないよう、家族や身近な人への情報提供も進める。→④授乳への理解と支援が深まるように、家族や身近な人への情報提供を進めましょう。

退院後もトラブルや不安が生じた場合に解決できる場所が身近に確保でき、さらに赤ちゃんと一緒に外出しやすい、仕事に復帰した場合に働きやすい環境づくりを進めることも重要な支援のひとつである。→⑤授乳で困ったときに気軽に相談でき、外出しやすく、働きやすい環境を整えましょう。

母乳育児を進めるポイント

母乳育児の目的も、赤ちゃんを健やかに「育てる」ことにあり、母乳育児はその手段のひとつにすぎず、目的ではない。

母乳育児は、母子の健康にとって有益な方法であり、母乳で育てたいと思っている人が、無理せず自然に実践できる環境を整えることは、赤ちゃんを「育てる」ことに自信をもってすすめていくことができる環境を整えることでもある。

母乳育児が自然に受け入れられ、実践できるように、妊娠中から出産後まで継続した支援を進める。

なお、育児用ミルクで「育てる」ことも、その目的は赤ちゃんを健やかに「育てる」ことにあり、「母乳不足」など気がかりなことがあったり、そうしたことで育児に自信をなくしてしまうことがないよう十分な支援が必要である。

〈妊娠中から〉

①すべての妊婦さんやその家族とよく話し合いながら、母乳で育てる意義とその方法を教えましょう。

〈出産後から退院まで〉

②出産後はできるだけ早く、母子が触れ合って母乳を飲めるように、支援しましょう。

③出産後は母親と赤ちゃんが終日、一緒にいられるように、支援しましょう。

④赤ちゃんが欲しがるとき、母親が飲ませたいときには、いつでも母乳を飲ませられるように支援しましょう。

〈退院後には〉

⑤母乳育児を継続するために、困ったときに相談できる場所づくりや仲間づくりなど、社会全体で支援しましょう。

※1) 妊産婦のための食生活指針：〈資料2〉

授乳の支援を進める5つのポイント

～産科施設や小児科施設、保健所・市町村保健センターなど地域のすべての保健医療従事者が、授乳を通して、育児支援を進めていくために～

授乳は、赤ちゃんの心とからだを育みます。温かい母子のふれあいを通して、赤ちゃんの心は育ちます。授乳を通して、母親は繰り返し赤ちゃんの要求に応えることで、赤ちゃんを観察して対応していく力を育み、赤ちゃんは欲求を満たす心地よさを味わうことで、心の安定が得られ、食欲を育んでいきます。

授乳の支援は、育児支援です。母親やその家族が安心して赤ちゃんに対応できるように、妊娠中から出産後まで継続した支援が必要です。

- ①妊娠中から、適切な授乳方法を選択でき、実践できるように支援しましょう。
- ②母親の状態をしっかり受け止め、赤ちゃんの状態をよく観察して、支援しましょう。
- ③授乳のときには、しっかり抱いて、目と目をあわせて、優しく声をかけるように、支援しましょう。
- ④授乳への理解と支援が深まるように、家族や身近な人への情報提供を進めましょう。
- ⑤授乳で困ったときに気軽に相談でき、外出しやすく、働きやすい環境を整えましょう。

母乳育児の支援を進めるポイント ～もう一度、母乳育児の意味を考え、支援を進めていくために～

母乳で「育てる」ことは、赤ちゃんを健やかに「育てる」ことの基本です。

こうしたことが、自然に受け入れられ、実践できるように、妊娠中から出産後の環境を整えることは、赤ちゃんを「育てる」ことに自信をもってすすめていくことができる環境を整えることでもあります。

育児用ミルクで「育てる」ことも、同じように、時には母乳で育てること以上に、支援は必要です。

- ①すべての妊婦さんやその家族とよく話し合いながら、母乳で育てる意義とその方法を教えましょう。
- ②出産後はできるだけ早く、母子が触れ合って母乳を飲めるように、支援しましょう。
- ③出産後は母親と赤ちゃんが終日、一緒にいられるように、支援しましょう。
- ④赤ちゃんが欲しがるとき、母親が飲ませたいときには、いつでも母乳を飲ませられるように支援しましょう。
- ⑤母乳育児を継続するために、困ったときに相談できる場所づくりや仲間づくりなど、社会全体で支援しましょう。

2 授乳支援の実践に向けてのポイント

それぞれの機関における保健医療従事者の中で基本的事項が共有され、さらにそれぞれの機関の特徴を生かした支援が展開されていくことによって、関係機関の連携も進み、妊娠中から退院後までの継続した支援も可能となり、活動内容も充実したものになっていくと考えられる。

医療機関を中心とした実践例

〈妊娠中から退院後までの継続した支援の実践例〉

事例1 妊娠中から退院後までのきめ細かな支援

事例2 妊娠中から退院後までの具体的な支援—母乳育児確立への支援のステップ—

〈退院後の支援の実践例〉

事例3 母乳外来や2週間健診を通したお母さんと赤ちゃんへの安心サポート

事例4 お母さんを支える「母乳育児サークル」を通して退院後も支援

地域を中心とした実践例

〈母子保健活動での実践例〉

事例5 保健センターを中心とした支援の推進—健やかな親子関係の確立支援を目指して—

〈「安心」子育てに配慮した実践例〉

事例6 退院後も安心して子育てができる、乳幼児がいても安心して外出ができる母子に優しい支援を目指したアプローチ

事例7 働き始めたお母さんと保育所での生活が始まった子どもへの支援～保育所での実践例～

〈自治体全体での支援ネットワークによる実践例〉

事例8 「おっぱい都市宣言」：子育て支援として、ふれあいを大切にする子育て（おっぱい育児）の推進—

事例9 母乳育児推進連絡協議会を中心としたネットワークで広がる支援

事例1 妊娠中から退院後までのきめ細かな支援

● 妊娠中の母乳育児支援

母親に「赤ちゃんは母乳で育てたい」という意識づけを行うとともに、出産後赤ちゃんが吸いやすい乳首にするための準備が必要。

妊娠中の母乳育児支援

健診時の個別指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師・助産師による母乳育児の意思の確認、乳房・乳首のケア ・ 妊娠 36 週から乳管開通法の実施
助産師外来	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師・助産師の連携による個別指導
母親学級	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母乳育児の利点、母乳育児を進めるポイントなどを集団指導 ・ 講義形式から参加型形式へ ・ 6 回から 5 回クラスへ内容変更
ペアクラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 土曜日に開催 ・ 夫と家族の母乳育児の参加と役割
双胎クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 双胎の母乳育児をするためのポイント

妊娠 5 か月の健診時に産科医による乳房チェック。妊婦は母乳育児に関する希望や疑問などを「乳房カルテ」に記入。助産師が個別対応（乳房・乳首のケア指導等）。妊娠 7 か月に再度乳房チェック。

【妊婦が主体となる参加型へ】
妊婦さん自身が発言したり、体験したりしながら、不安や疑問を解決できるように構成。
【第 5 回を出産後に赤ちゃんと一緒に参加する産後クラスへ】産後 2、3 か月の人が中心。グループで赤ちゃんの紹介をかねてフリートークを行い、出産・育児の体験を共有。小児科医に心配ごとや気になることを尋ねたり、助産師からは産後 1 か月以降の乳房の変化、乳房トラブルなどを説明。

● 入院中の母乳育児支援

母親が赤ちゃんの抱き方や授乳の方法やタイミングなど、母乳育児のために必要な方法を会得するとともに、子どもを抱いて授乳することにより母子関係の絆を深める。

一人一人の母親にきめ細かな指導をしながら母子を支援し、母親が退院後自信を持って母乳育児ができることを目標にする。

分娩時の母乳育児支援

- ・ 分娩第一期の乳管開通法の実施
- ・ 臍帯切断後からのカンガルーケア
- ・ 分娩後 30 分～1 時間以内の直接授乳
- ・ 母子にやさしい環境への配慮

母親の状態によって術後当日から 1 日目より、助産師の全面介助による直接授乳を実施。

褥婦棟の母乳育児支援

- ・ 母子同室、母子同床
- ・ 生後 24 時間以内に 7 回以上授乳する
- ・ 頻回授乳（子どもが欲しがるときに欲しがるままに与える）
- ・ 具体的で個別的な授乳指導
- ・ 母親の疲労感や訴えを傾聴する。母子の状態を的確にアセスメントし、必要に応じて子どもの預かり（母親の休息）や糖水の補充（ソフトカップ使用）
- ・ 未熟児室入院中の母親への援助
- ・ 帝王切開術後の母親への援助
- ・ 小児科医師による生後 5 日目の面談

母子同室の基準は、子どもの修正在胎週数 36 週、体重 2,000 g 以上で、子どもの状態が安定し、褥婦棟での母子同室が可能と判断された場合に適応。直接授乳ができるまでの間、母親には 3 時間ごとの自己搾乳の必要性（決して量ではなく搾乳回数、乳房への刺激が重要であること）を説明、支援。

● 退院後の母乳育児支援

退院後の母乳育児支援では、母親が母乳不足感や子どもの体重が少ないなど不安に思ったときや乳房トラブルがあったときに、いつでも窓口があることが重要。

退院後の母乳育児支援

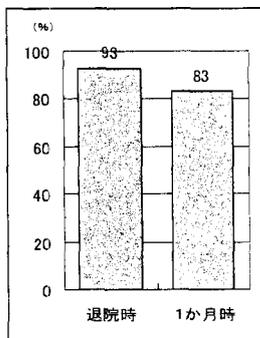
小児保健部での乳幼児健診(2週間健診及び各月の健康診察と育児指導、母乳相談の実施)
 家庭(母子)訪問
 母乳外来
 電話相談
 産褥健診時の個別指導 等

2005年の利用者数は総数2,569人、母乳育児期間の全般にわたる母子の利用。

【母乳外来のケアの内容】

母乳分泌不良、子どもの体重増加不良、母乳不足感への対応
 乳腺炎、乳腺炎以外のトラブル(乳管閉塞に伴う硬結、乳房痛、分泌過多など)への対応
 NICU入院中、子どもまたは母親が入院し、母子分離中の母親への支援(母乳分泌維持のための乳房マッサージや搾乳指導)
 入院中からの授乳困難に対する継続した対応、NICU退院後の授乳練習 等

退院時及び1か月時の栄養方法



すべての病院スタッフが母乳育児の実践・推進・支援に関わる体制づくり

● BFH (Baby Friendly Hospital) 推進会議のワーキンググループとその活動

グループ	担当者	活動内容
妊娠中のケア	産科医、助産師	<ul style="list-style-type: none"> ・外来で使用しているパンフレットの見直し ・おっぱいノート(妊婦用)の作成 ・妊娠中の乳房、乳首のチェック及び乳管開通法の指導の徹底 ・乳房カルテの作成(妊娠期、分娩期、産褥期を通じて使用)
母親学級 ペアクラス	産科医、小児科医、栄養士、助産師	<ul style="list-style-type: none"> ・母親学級の内容の見直し ・妊娠中の母乳育児についての動機づけを高めるための支援の徹底
入院中のケア	産科医、小児科医、助産師	<ul style="list-style-type: none"> ・入院中のケアの見直し ・母親・家族へのサポートを行うための指針作成
退院後のフォロー	産科医、小児科医、栄養士、保育士、保健師、看護師、助産師	<ul style="list-style-type: none"> ・退院後の支援内容の見直し ・医療者側のサポート体制の見直し
勉強会等	産科医、小児科医、助産師、看護大学・助産師学校教職員	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月1回の勉強会の企画、実施 ・退院時及び退院後の母乳率の統計

(事例提供：日本赤十字社医療センター)

事例2 妊娠中から退院後までの具体的な支援—母乳育児確立への支援のステップ—

ステップ1 妊娠中

生まれた後の母乳育児の実際を妊婦自身がイメージでき、自ら母乳で育てようという意識を持てるよう支援する

母乳育児のしくみと方法を伝える場面と関わり

助産師外来

妊婦健診

母親学級

家族・友人

- ・妊娠初期:今から起こりうる乳房の変化と母乳育児に向けての心得、母乳育児の大切さを伝え、自ら母乳をあげたいという気持ちになるような動機づけにつながる支援。
- ・妊娠中期:乳房チェックや手当ての方法を通して、自分の乳房の特徴を理解できるような支援。
- ・妊娠後期:出産直後から母乳を飲ませること、出産後に起きる乳房変化と赤ちゃんの要求やからだの仕組みについて具体的にイメージできるような支援。
- ・母親や夫、祖父母ら、家族みんなで支えていくことの大切さを伝える。

ステップ2 分娩時及び分娩直後

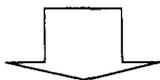
赤ちゃんを直接肌に感じることで、母親が安心し、母子の絆の母乳育児をスタートする

- ・赤ちゃんのからだを拭いて母親の腹部に乗せ、母親の体温をタオルで保温された状態で、母親と一緒にしておく。
- ・家族とともにその時間を過ごす。
- ・赤ちゃんが吸いたいと反応したら、母親が安楽に授乳できる体制を整え初回授乳を開始する
- ・その後は終日母子同室で過ごす。
- ・これからの赤ちゃんの変化を事前にオリエンテーションする。

ステップ3 分娩後から退院まで

母子が終日一緒に過ごし、母乳育児を学ぶ

- ・終日共に過ごす中で、母親が抱き方や飲ませ方を実践している場面を観察し、効果的に飲めていない場合には具体的な対処方法を伝え、自分でできるよう見守り支える。
- ・うまくできない場合は、必要なところだけを介入して支える。
- ・母親の授乳行動を通して生じた母親の心身の変化を見落とさず、対処する。
- ・母親が辛いときには辛いと言える環境を整え、母親がつらさを出したときには、その気持ちを受け止め支える。



ステップ4 分娩後から退院まで

赤ちゃんが欲しがるときにあげて自律授乳を習得する

- ・ 赤ちゃんの変化に対応しながら、母親が育児行動を学べる環境を整える。
- ・ 母親の変化をほめて少しでも前に進めていることを認め、気持ちの上でプラスになる言葉かけや、態度で接する。
- ・ 母親が疲れたときには、いつでも手を差し伸べる。
- ・ 退院後の生活に向けて、いろんな場面を設定して、状況に応じて母親が選択できるよういくつかの方法（添い乳や、抱き方・搾乳の方法）を説明・実施する。
- ・ 常に一緒にいることで、赤ちゃんのしぐさや反応を体験し、24時間の授乳サイクルを体得する。
- ・ 頻回授乳を繰り返す中で、母乳で育てられるかどうかの不安を察しながら、吸うことで乳汁分泌が亢進していくことを伝え、見守り支える。
- ・ 母乳分泌が増すことで、赤ちゃんの授乳リズムが変化し、安定してくる。その変化を体験していく中で、母親は安心し、赤ちゃんに対して応答できるようになる。この時期の母子の大きな変化を通して、母親は不安を解消する方法を学び、やれるかな、やろうかなという気持ちが芽生えるよう支える。

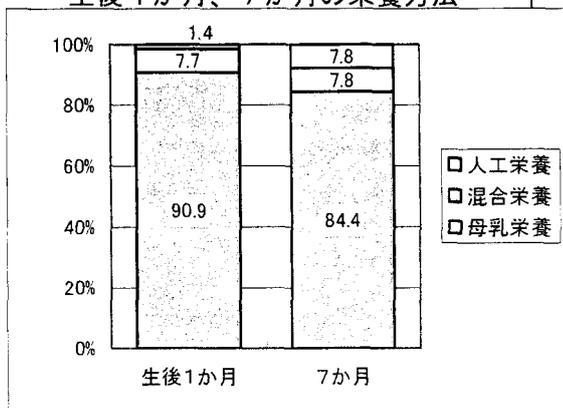


ステップ5 退院後から

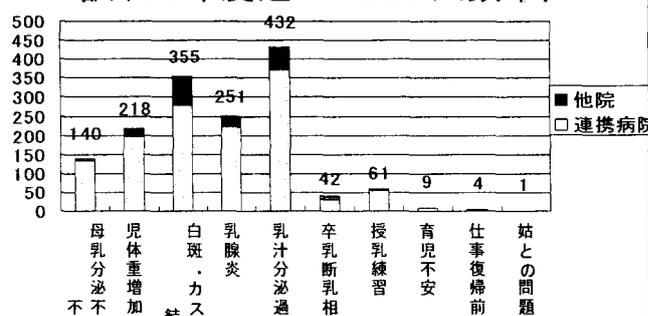
入院中に習得したことが、家庭で実践できる。また適切な支援を受けながら、母乳育児を継続することができる。

- ・ 赤ちゃんが泣くことで家族や周囲の助言が母親の母乳育児に対する不安を助長させないよう家族を含めた支援を実施する。
- ・ 退院時に残された課題を明確にし、乳房トラブルが予測される場合は、手当の方法が実践できるように説明・実施する。
- ・ 必要な場合は母乳外来で継続してフォローする。
- ・ 2週間健診でフォローして母乳育児が継続できるよう支援する。
- ・ 必要な場合は、連携医療機関へつなげる。保健所・母乳育児支援グループ・育児サークル等を通して支援する。

生後1か月、7か月の栄養方法



連携病院内における母乳外来受診者の内訳(16年度延べ1209人数中)



(事例提供：みやした助産院)