

母乳育児 とっておきの 話し

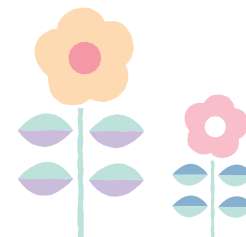
よしかた産婦人科 院長
横浜市立大学産婦人科客員准教授

善方 裕美



本日の内容

- 1 母乳育児をお勧めする本当の理由
- 2 母乳育児の支援って、なぜ必要なの？
- 3 母乳育児にまつわるウソ・ホント!?



母乳育児について知っておきたい マストな情報！

初めての妊娠中にママが思う母乳育児とは？

「赤ちゃんが生まれたら普通に母乳でしょ？」

「まあ、出るなら母乳で育てたいかな」

「預けるときのために初めから混合でいきたい！」

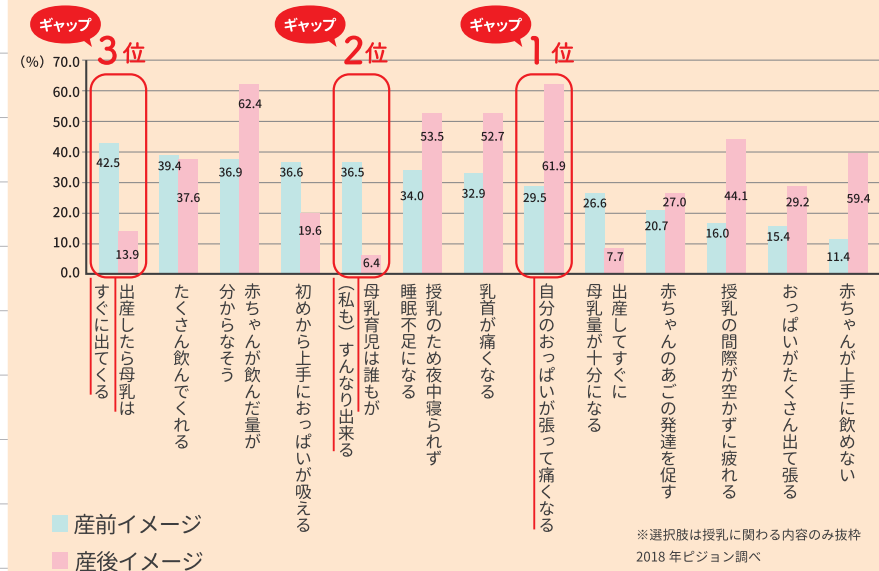
初めての妊娠で赤ちゃんの誕生を待つママにとって、母乳育児はずっと先のこと。あまり、具体的に考えられなくて当然です。だからこそ、「産後の授乳についてどう考えていますか？」と質問すれば、ほとんどのママから上にあげたような答えが返ってきます。でも実は、これらの言葉はどれもちょっとした勘違いがあるのです。

母乳育児は素晴らしい！と皆さんは知っています

しかし、母乳育児の良さは？と質問すると、たいていのママたちはとてもしっかりと、正確に答えてくれます。「赤ちゃんの免疫力が高まる」「母と子の自然なスキンシップができる」「経済的」「ママの身体によい(乳がん・卵巣がん・骨粗しょう症の予防、子宮内膜症の治療的効果)」本当にその通り。これ以外にも、母乳育児のびっくりパワーはたくさんあります。

母乳育児がうまくいかない！思っていたのと違った！

Q. 産前は「母乳育児のイメージ」、産後は「産後実際にやってみて母乳育児についてどのように思いますか」



「母乳育児したいのに、どうしたらよいかわからない」「こんなに大変だとは…」

「混合にしたかったのに、急に母乳が出なくなってしまった…」

妊娠中に予想していたような、計画通りにいかない。

それは、初めの予想にちょっとした勘違いがあったからです。まず、この講座で母乳育児についての仕組みを知り、実際のセルフケアの方法を学ぶことで具体的なビジョンを描いておくことが得策。

さあ、はじめましょう！

1

母乳育児を お勧めする 本当の理由とは？

母乳の成分は単なる栄養ではない ビックリな効果がたくさんあります

● ただの脂肪ではない！

ヒトミルクオリゴ糖(HMO)は、約250種類もあり、赤ちゃんの腸管内でビフィズス菌などの良い腸内細菌を増やし、悪い細菌が腸に付着するのを防止します。人工的には3~5種類くらいしか作れません。

● ただのタンパク質ではない！

初乳に特に多く含まれるIgAは赤ちゃんの免疫機能を高めてくれます。βカゼインはウイルスをよせつけない殺菌効果も発揮します。

● ママの生きた細胞が赤ちゃんにそのまま届けられる！

よく知られた栄養素以外にも、ママの生細胞（白血球、乳腺上皮細胞、細胞片など）は赤ちゃんの免疫保護を発揮、赤ちゃんの臓器を成長させ、消化を助けてくれます。

● ママのホルモンが母乳を通して赤ちゃんに！

肥満予防因子の「レプチン」、心を穏やかに安定させてくれる「セロトニン」「オキシトシン」などが届けられます。このホルモンは母乳育児中のママにもたっぷり分泌されるので、赤ちゃんと一緒にホルモンの恩恵が得られます。オキシトシンホルモンの精神安定により産後うつ予防効果が示されており、母乳育児が「心の栄養」といわれるゆえんです。

母乳育児で絆ホルモンを 高めることができる

- 1 赤ちゃんの要求をすべて満たしてくれる
- 2 人間関係の土台を築いてくれる
- 3 ママと赤ちゃん二人三脚
お互いに成長する



赤ちゃんの要求を すべて満たしてくれる

初めての育児は毎日がトライ＆エラーの連続。赤ちゃんの泣き方で求めていることを理解して、適切に対処するなんて、無理難題です。でも、母乳育児はこの難題をスルリと解決してくれることが多いのです。赤ちゃんの「泣き」はお腹がすいているか、おむつが濡れているかのどちらかだなんて、乱暴な答えですね。実際の赤ちゃんは自分ではよくわからない感情で泣いてしまうこともしばしば。まずは、ママとパパが赤ちゃんの泣きに対し、「誰か～来て～」と呼んでいると思ってあげて、その時の様子でゆっくり対処してあげればよいのですが、ここで、おっぱいは最強アイテムになります。赤ちゃんからしてみれば「呼んだら来てくれた！」「ママの良い匂い」「おっぱい、美味しい」「ホッとした～」と感じていることでしょう。呼んだら来てくれるという体験は、赤ちゃんの愛着形成という精神の発達に重要な意味を持ちます。



人間関係の土台を 築いてくれる

「人間関係」いわゆるコミュニケーションの始まりは、おなかの中に赤ちゃんがいるときから始まっています。妊娠反応、胎動の始まり、超音波で赤ちゃんを見ることや陣痛を一緒に乗り越えるお産も、いわば赤ちゃんとのコミュニケーション。でも、やはり生身の赤ちゃんとの毎日が真の人間関係の始まりです。自分の思ったようにはいかない大変さ、『ぐずってばかりでなかなか寝てくれない』『ベビーベッドに置いたとたんに泣いてしまう』『おっぱいを何度も欲しがる』のようなことが、赤ちゃんとの人間関係を築くための、ママやパパに課せられた運命なのです。人工乳だから、寝てくれるはずと思ったら、それでも泣き止まない。人工乳は1日の規定量以上に与えてしまうと赤ちゃんの胃腸に負担になってしまうので、泣き止まないからどんどん与えるということではできません。でも、母乳は何度与えてもいいのです。お出かけ先、お昼寝のとき、食事中など様々な場面で赤ちゃんがグズッたら、ササッとおっぱいをくわえさせることで落ち着いてくれます。一緒にいることで、赤ちゃんなりにママの様子をうかがうようになります。そして、卒乳のとき、赤ちゃんとママにとって、母乳育児が一生のかけがえのない時間であり、一組一組、全く違う物語があるものです。母乳育児は、ママと赤ちゃんの人間関係として成り立つものなのです。

ママと赤ちゃん二人三脚 お互いに成長する

おっぱいが張って痛い！



赤ちゃんが飲んでくれて
スツクリ

助産師のマッサージ30分は赤ちゃんの授乳5分に相当するほど、しごいて飲み込むという口の動きは神様が赤ちゃんにプレゼントした本能の賜物

おっぱいタイムの幸せ



オキシトシンホルモンは
セロトニン分泌促進！

オキシトシン＝愛情・共感ホルモン
セロトニン＝幸せホルモン
ママと赤ちゃんの精神を安定させてくれる（マタニティブルー予防）

母乳育児の確立までに
ゆっくりタイプと早いタイプ



おっぱいの形も赤ちゃんの
口の形も千差万別

同じママでも1人目と2人目では母乳育児の状況は変わってくる
赤ちゃん和妈妈の二人三脚で
親として子供として一緒に成長していく

母乳育児は『義務』ではありません
長い人生の中で、ほんのひととき、
赤ちゃんとママに与えられた『権利』なのです

ママが、赤ちゃんに自由に母乳を与えることが
できない歴史がありました。

1950年代、家にお産婆さんが来る自宅分娩から、
病院へ出向く病院管理の分娩へ変化
それと同時に、赤ちゃん出生後すぐから
新生児室管理の「母子別室」が進む
また、日本企業の発展に伴い、人工乳の開発も盛んになる
母乳を与えられる機会が減少することにより母乳分泌が抑制される
2000年代より「母子同室」「自由な母乳育児」を
求めるママたちの要望が全国的に広がる

義務ではなく権利
ママと赤ちゃんにとって、
守られるべきもの

平成22年乳幼児身体発育調査

一般調査による乳汁栄養法の割合 月齢別、出生年次別 (%)

月齢	昭和55年				平成2年				平成12年				平成22年			
	総数	母乳	人工	混合	総数	母乳	人工	混合	総数	母乳	人工	混合	総数	母乳	人工	混合
1~2月 未満	100	45.7	19.3	35.0	100	44.1	13.1	42.8	100	44.8	11.2	44.0	100 (2,995)	51.6	4.6	43.8
2~3	100	40.2	30.4	29.4	100	41.5	24.4	34.1	100	42.3	21.1	36.6	100 (1,358)	55.0	9.5	35.5
3~4	100	34.6	40.5	24.9	100	37.5	33.1	29.4	100	39.4	30.2	30.5	100 (1,172)	56.8	13.2	30.0
4~5	100	29.8	52.2	18.0	100	35.3	41.7	23.0	100	35.9	39.5	24.5	100 (982)	55.8	18.1	26.1

() 内は実数

厚生労働省 乳幼児身体発育調査

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/73-22-01.pdf>

昭和55年は 母子別室 時間授乳 新生児室管理 が主流
「生まれた後すぐに赤ちゃんを連れていかないで！」

平成22年 母子同室 自律授乳 カンガルーケア 広がる
母乳を与える権利と自由の獲得

母乳育児率の増加は
ママたちの熱意で得たもの

2

母乳育児の支援って
なぜ必要なの？

なぜ、他の哺乳類は上手に
授乳できるのに人間は大変なの？



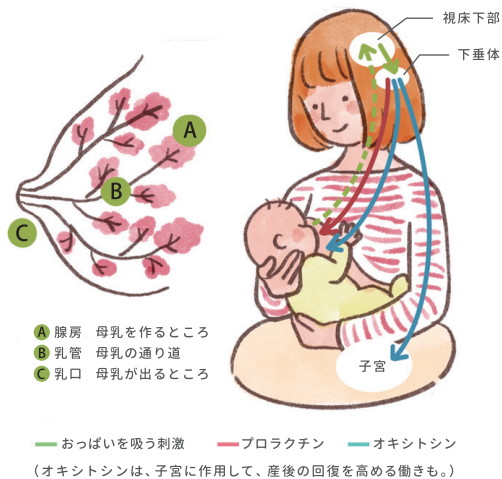
- 2足歩行だから
- ブラジャーを使っているから
- ヒトの赤ちゃんは脳が大きいため
- 未熟な状態で生まれてくるから
- 本能的（ホルモンの）な行動から遠ざかった生活をしているから



人間だから、大変。なので、母乳育児支援が必要！！
母乳育児支援がスパルタなのではない。
人間が何の支援もなく母乳育児をスムーズに行うことが、
そもそもスパルタのごとく難しい…。

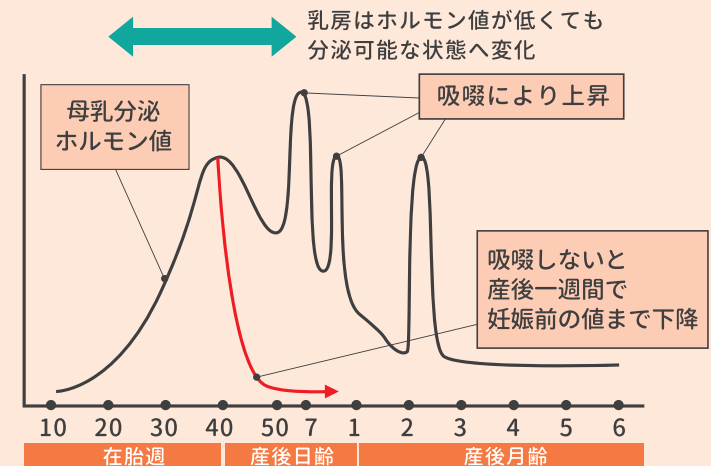
母乳分泌のメカニズム

母乳分泌のスタートは、赤ちゃんがおっぱいを吸啜（きゅうてつ 吸うこと）することから始まります。乳腺は妊娠後期までに発達し、分娩によって胎盤が娩出され、プロラクチン分泌が一気に高まり乳汁の産生を促します。しかし、赤ちゃんが吸ってくれる刺激でオキシトシンが分泌されなければ、母乳分泌は高まりません。つまり、ママが先に母乳を作って赤ちゃんが飲むのを待っているというより、赤ちゃんがママのおっぱいを一生懸命作るように促しているという感じなのです。赤ちゃんがママのおっぱいを吸う刺激がなければ、いくら産後でも、おっぱいは徐々に作られなくなってしまいます。



なぜ、何度も吸わせるの？ ～母乳分泌の仕組みを理解しよう～

母乳分泌ホルモンと吸啜との関係



- プロラクチンは、乳頭を吸啜される刺激がないと、産後1週間で妊娠前の値に下がってしまう。
- プロラクチンは夜間にたくさん分泌される。夜の授乳がプロラクチンアップになる。

分娩後1ヵ月は 母乳育児の"訓練"期間

●はじめは大変…

でも、「泣いたら吸わせる」の繰り返しによっておっぱいホルモンサイクルが作られていきます。おっぱいへの刺激が少ないとホルモンサイクルができません。

●1ヵ月がんばると

ママの脳 - おっぱい - 赤ちゃんの
ホルモンサイクルができてきます。
「泣いたら吸わせる」は卒業！
おっぱいをあげるタイミングは
赤ちゃんとのコミュニケーションでOK



母乳育児は個人差が大きい

『母乳育児がうまくいっている』 とは何なのか？

「さく乳してあげないと
乳頭が切れて痛い。
さく乳器なんていらないと
言っている友達が
うらやましい…」
理想的でなくても楽しく
無理なくできればOK!

「友達の赤ちゃんは
もっと太ってるのに
うちの子は…」
みんなそれぞれ、
違って良い



「おっぱい飲んでる
赤ちゃん可愛いな～」

ママ自身の
感覚が大切



100組のママと赤ちゃんには
100通りの母乳育児

100人いれば100通りの 母乳育児がある

今からできる母乳育児の準備

赤ちゃんのタイプ

「ガッツリ飲んでぐっすり眠る」
「ちょびちょび飲んでずっと抱っこ」
「寝るとなかなか起きない」
「泣いてばかりいる」
「ずっと起きているなかなか寝ない」
「ゆったり、おっとり」
「好奇心旺盛、活発」

ママのタイプ

「何事も完璧でないとイヤ」
「なるようになるさ～」
「不安で心配でビクビク」
「誰かに教えてもらわないと無理」
「誰かに指図されたくない」
「他のママと同じでないと不安」
「他人と一緒にイヤ」

環境

「初めての赤ちゃん」
「5人目の赤ちゃん」
「専業主婦」
「ワーキングママ」「親と同居」
「パパも育休取得」
「協力者がいない」
「突然の引っ越し」

パパのタイプ

「家事をこなせるパパ」
「家事を何もしてくれないパパ」
「見守るよりも口出し・指導するパパ」
「全てママに頼るパパ」
「関心を示してくれないパパ」

おばあちゃんのタイプ

● 母乳分泌のしくみを知っておく

このレッスンで大丈夫！

● 自分のおっぱいのタイプに合わせて 乳頭のセルフケアをしておく

● 母乳育児支援を準備しておく

頼れる助産師 母乳外来

お助けアイテムグッズ 乳頭保護器 さく乳器



母乳育児を 無理なく続けられる お助けアイテム

1



さく乳器 母乳保存グッズ

さく乳



さく乳器でアシストできること

- おっぱいが張った時や母乳が余ったとき
- 直接授乳ができないとき
- 赤ちゃんと離れた状況で母乳を届けたいとき (NICU など)
- 保育園でも母乳をあげたいとき

さく乳器を使うと快適&スムーズに
さく乳することができます。

母乳保存



冷蔵保存 (4°C以下)

24時間保存

冷凍保存 (約-18°C以下)

3ヵ月まで(推奨)

さく乳した母乳は専用アイテムを使えば、
衛生的に保存することができます。

- 保存した母乳は適温に温めてから赤ちゃんにあげます

母乳育児を 無理なく続けられる お助けアイテム

2



スリング



サプリメント

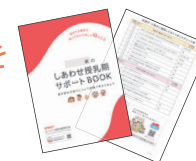


授乳ブラ

私たちは母乳育児のサポーターです!

周囲に助けをもらいながら
無理なく楽しく続けて、
赤ちゃんとの一生の思い出を作りましょう!

しあわせ授乳期サポートBOOKを
見てくださいな



困ったらすぐに相談でき、頼りになる
助産師や産科医・小児科医を見つけよう!



3

母乳育児にまつわる
ウソ・ホント!?



Q. 「母は母乳が出なかったもので、人工乳で私を育てたそうです。私も母乳がでないのですか？」

1960年～80年代は日本の歴史上、最も人工乳の導入が推奨された時代です。正しい母乳指導がされていませんでした。母乳分泌不全の診断は全授乳婦さんの1%程度に過ぎません。母乳分泌の状態に「遺伝」「家系」はありません。

Q. 誰かに預かってもらえるように、 初めから人工乳に 慣れさせておいた方が良い？

「人工乳に慣れさせる」必要はありません。「哺乳びんに慣れさせる」という意味だと思います。母乳のホルモンサイクルが整った後なら、いつでも哺乳びんを試すことができます。ホルモンサイクルが整わないうちは、乳頭混乱をおこして、おっぱいを飲んでくれなくなる場合もあります。また、ホルモンサイクルが整わないうちに人工乳をたくさん与えてしまうと、赤ちゃんがおっぱいを強く吸う機会が減り、母乳分泌が抑えられてしまいます。もし赤ちゃんが哺乳びんを嫌がって飲んでくれなくても、1日頑張ると根負けして哺乳びんで飲むようになるものです。産後6か月を超えると、仕事復帰のママは朝と夜だけおっぱい、昼間はさく乳保存したものをあげるというサイクルで過ごすことも可能になります。

Q. 夜間断乳が楽だと 聞きましたが…

「夜間断乳」は赤ちゃんにとって、なんとも悲しい言葉です。赤ちゃんはまだ、夜が明けて、次に朝が来るということを知りません。だから、夜は怖くてママの存在を確かめたくて、おっぱいを探すのです。断乳しようと頑張り過ぎると、せっかく整ったママと赤ちゃんの絆ホルモンは急に途切れて、二人とも落ち着かなくなることもあります。妊娠9か月くらいから授乳期まで、ママの睡眠リズムは赤ちゃんと同じ短いリズムになっているといわれています。つまり、夜にたっぷり6～7時間の睡眠をとるということができない身体なのです。添い寝していれば、赤ちゃんと同じタイミングでREM-nonREMの睡眠サイクルがくるので、ちゃんと覚醒しなくてもおっぱいをあげられるようにうまくできています。少ない睡眠時間と思い込んで「睡眠不足感」に悩まされるより、5～15分の短い睡眠をこまめに摂りながら上手に休息をしましょう。

簡単にスマホで手に入る情報の渦…

でも、それはあなたと

あなたの赤ちゃんのことではない、
どこかのママと赤ちゃんのことなのです。

100通りの母乳育児があることを知り、

あなたとあなたの赤ちゃんにとって

良いことを見つけましょう！



Take home message

母乳育児とは…

赤ちゃんにとって、
心と身体の成長に欠かせないもの

ママにとって、安定と幸せを
与えてくれるもの



