

母乳をメンタルケアからとらえる

産婦人科医、国際認定ラクテーション・コンサルタント
田中奈美

「母親に寄り添う支援」とは

授乳離乳の支援ガイド（2019年改訂版）

II－1 授乳の支援の実際

1 授乳の支援に関する基本的考え方

妊娠中に「ぜひ母乳で育てたいと思った」「母乳が出れば母乳で育てたいと思った」と回答した母親が9割を超えていることから、母乳で育てたいと思っている母親が無理せず自然に母乳育児に取り組めるよう支援することは重要である。ただし、母乳をインターネット上で販売している実態も踏まえて、衛生面等のリスクについて注意喚起をしているところである。授乳の支援に当たっては母乳だけにこだわらず、必要に応じて育児用ミルクを使う等、適切な支援を行うことが必要である。

母乳を買ってでも与えたい、と母親が思
わないように、「母乳だけにこだわらな
いで」、「必要に応じて育児用ミルクを
使って」と伝えるのが適切な支援??

母親に寄り添う支援とは？

- 我が子により良いものを与えたい、という親として自然な気持ち。母乳を買ってでも飲ませたい、という母親の気持ちにまず寄り添うこと。「母乳にこだわらない」というのは、母親の母乳で育てたいという気持ちを否定している
- 否定されるべきは、インターネットで母乳を販売する行為であって、母乳で育てたい、という母親の気持ちではない
- 厚労省がすべきことは、母乳で育てたい母親がスムーズに軌道に乗るように、医療機関での適切な支援が行き届くようガイドすること。思う様な母乳育児ができなかった場合にその女性なりの母乳育児を肯定的に捉えられるよう手厚くサポートされるよう周知すること。

コミュニケーション・スキル

「お母さんの心に寄り添う支援」とは？

話を聴き、相手について知るためのスキル

- 非言語的コミュニケーションを使う
- 自由回答方式の質問を使う
- 関心を示して母親の行った言葉を反映するような応答をする
- 相手の気持ちに共感する
- 母親の考えや感情を受け止める
- 良い点を見つけ言葉にして伝える
- 実地的な援助をする
- 母親にわかりやすい言葉を使って必要な情報を提供する

UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド ベーシックコース、2009

育児は学習が必要な行動

- 大人が何かを学習するためには、心理的に温かく、自分を尊重してくれる雰囲気が必要
- 問題点を見つけて指摘しても大人は行動を変えない



UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド ベーシックコース、2009

“Mothering the Mother”

お母さんになる人に寄り添う

- 分娩時に付添人による温かいケアを受けると、分娩時の医療介入が減り、出産への満足度が高くなる.
- 周産期のような感受性の高い時期に受けたケアが、その女性のその後の子育てに影響することがある.
- 「母親のように」包み込み、その女性のそのまま受け入れることが「寄り添う」の第一歩.
- その女性の価値観や考えに対して、善し悪しを一方向的に判断しない = No Judgement

福澤利江子、2014

Hodnett ED, et al. Cochrane Databases Syst Rev. 2013

産後の女性の心理

- 多くの女性は母乳が充分出るかを心配している
- お産や授乳に問題が起きると、自分自身の身体能力についても疑念が沸き、自分が「失敗したような」、「傷ついたような」気持ちになる女性も少なくはない
- 逆に、妊娠・出産・授乳により自分の身体と向き合い、信じられないような力と自信が湧いてくるように感じる女性もいる。

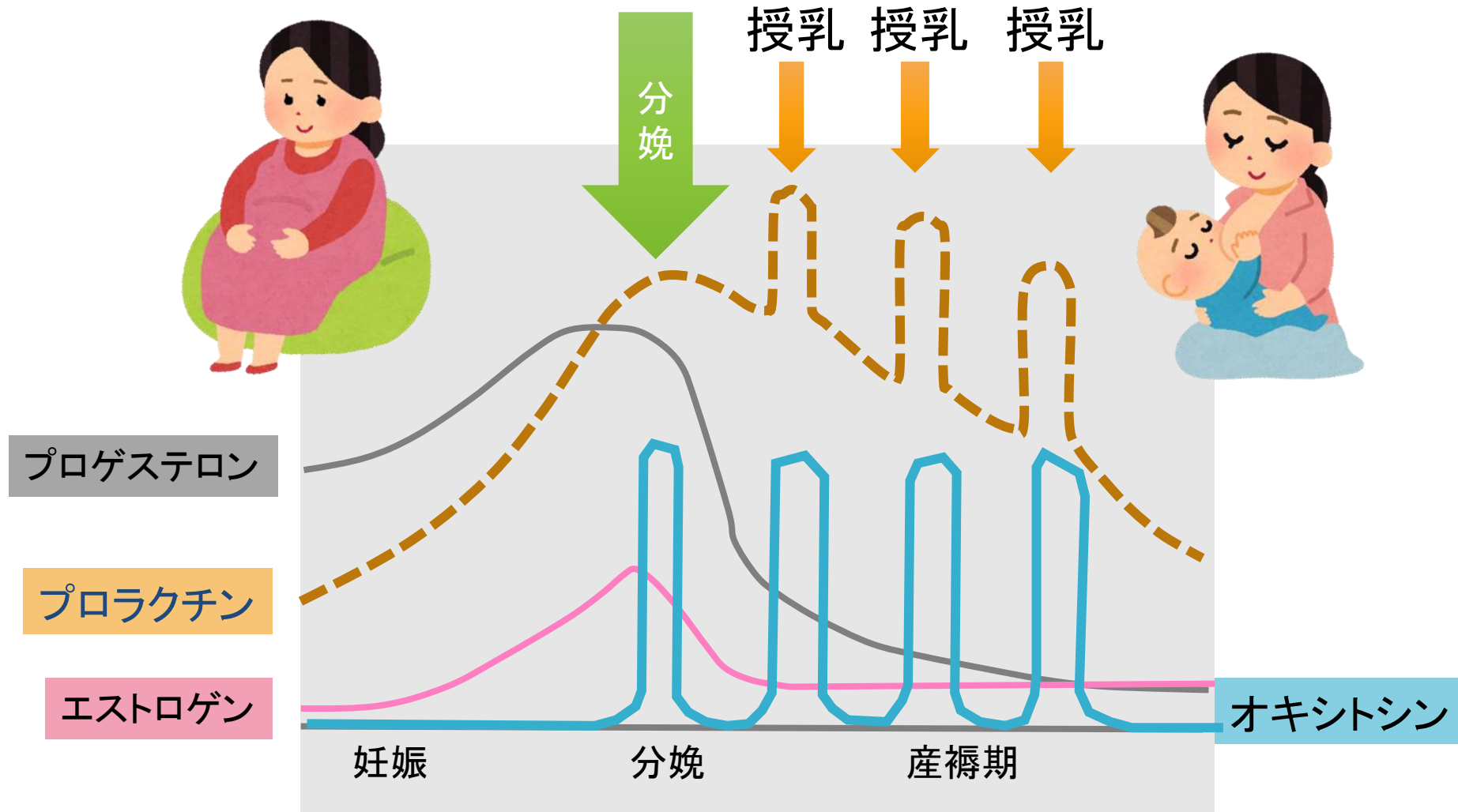
“Breastfeeding and Sexual Feelings”. LLLI, 2000

母子臨床での転移・逆転移

- 母親のこころの奥には、専門家を前にすると、怖い親に対する複雑な感情によく似たものが沸き、緊張し自信を失うことにもなりやすい。
- 臨床家自身も、具合の悪い乳児を前にすると、理不尽な感情が誘発され、感情的に反応しやすい。
- 精神分析では、このような相談を受ける側と相談者の間にわく感情を転移・逆転移と呼ぶ

渡邊久子、母子臨床、1996

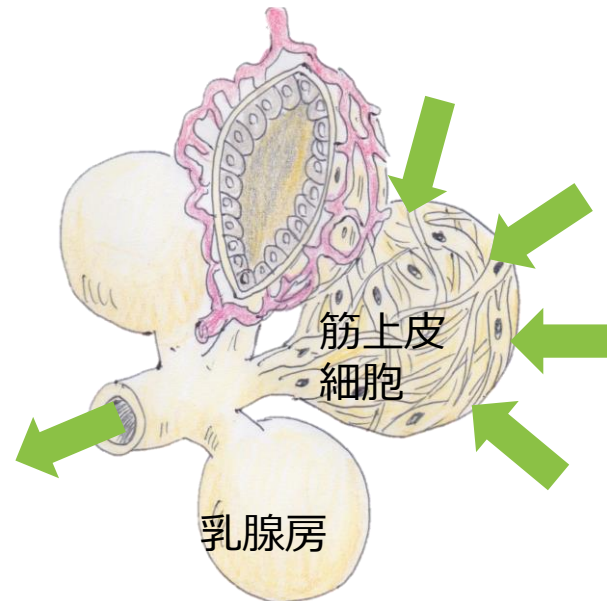
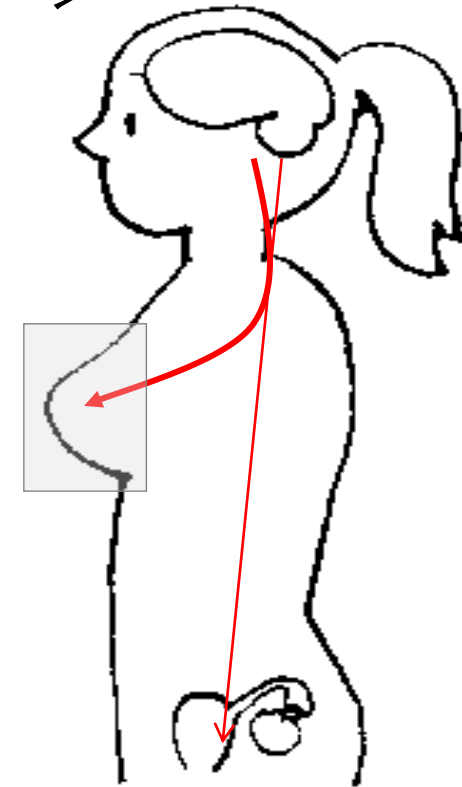
分娩、授乳によるホルモンの変化



Black et al, 1998. *Anatomy and function of the hypothalamus and pituitary in lactation.*
Lactation specialist self-study series Module 3. *The science of breastfeeding.* Boston,
Jones and Bartlett Pub.

母乳育児におけるオキシトシン

- 乳汁産生の維持に主要な役割
- 児の吸啜刺激などに反応して下垂体後葉から血液中にパルス状に放出
- 乳腺小葉の筋上皮を収縮させ、射乳反射を起こす
- 愛着行動を促進



妊娠・授乳におけるプロラクチン

- 妊娠中：乳房の発育と乳腺細胞の分化
- 分娩後：乳汁分泌の開始と維持
- 非授乳婦：産後 2 週間で非妊時のレベルに

Lawrence R, 2016

- 授乳中でも産後 3 か月で基礎値は正常化、PRLサーージも月齢とともに低下

Battin DA, et al, 1985

- 育児行動の誘発に関連と推測
- 中枢神経に作用し、セロトニン系と協働しストレス耐性の増強に関連

Buckley SJ, 2015

オキシトシンが出るためには

- オキシトシンは強い痛み、不安、羞恥心、猜疑心、ストレス、プレッシャーなどによって一時的に分泌が阻害される.
- オキシトシン分泌が阻害されると母乳が出にくくなる.
- 反対にリラックスして快適でいるとオキシトシンが出やすくなる.

妊産婦にエモーショナル・サポートが必要なのは
オキシトシンが大切だから

UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド、ベーシックコース、2009

母親のオキシトシンの分泌を促すもの

- 赤ちゃんのことをうれしく思ったり、自分の母乳が一番だという自信を持ったりすること
- 授乳の時にリラックスしたり快適だと感じたりすること
- 母親が赤ちゃんを見たり、においを嗅いだり、触ったり、応えたりできるように赤ちゃんを母親の側に置くこと
- 少量の乳汁を搾ってみたり、乳糖をやさしく刺激したりすること
- 母親の背中の上部、とりわけ背骨の両側をマッサージしてもらうようにする

UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド、ベーシックコース、2009

オキシトシンを高めるその他の方法

- 水泳・入浴・心地よい日差しの中での日光浴
- ウォーキング・ヨガ・会話を楽しむ・ペアでのダンス
- 音楽を聴く・教会に行く・観劇・読書・絵画の鑑賞など自分にとって心地よいことをする
- 大勢でのコーラス
- 誰かを、何かを大切にする活動
- 助けてもらうこと



シャスティン・ウヴネース・モベリ 「オキシトシン」 2008

オキシトシンの分泌を妨げる要因 18

極端な痛み

創部の痛み
乳頭の痛み

猜疑心

「母乳がでないかも？」

ストレス

「誰も手伝ってくれない」

羞恥心

「義理の親の前だと恥ずかしい」



不安

「赤ちゃんの体重が
増えているか心配」

UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド、ベーシックコース、2009

産後うつ病と 母乳育児の関連

抑うつは母乳育児の早期の中断と関連

- *Bick et al, 1998*
- *Cooper et al, 1993*
- *Dunn et al, 2006*
- *Galler et al, 1999*
- *Galler et al, 2006*
- *Henderson et al, 2003*
- *Jardri et al, 2006*
- *Misri et al, 1997*
- *McLearn et al, 2006*
- *Papinczak and Turner, 2000*
- *Taj and Sikander, 2003*
- *Taveras et al, 2003*

Dennis CL and McQueen K, 2009

抑うつ状態では母乳育児の開始率が低下

- *Green and Murray, 1994*
- *Seimyr et al, 2004*
- *Pippins et al, 2006*

抑うつ状態では完全母乳の率が低下

- *Clittord et al, 2006*
- *Thome et al, 2006*
- *McCarter-Spaulling and Horowitz, 2007*

抑うつ状態では母乳育児の困難感が増加

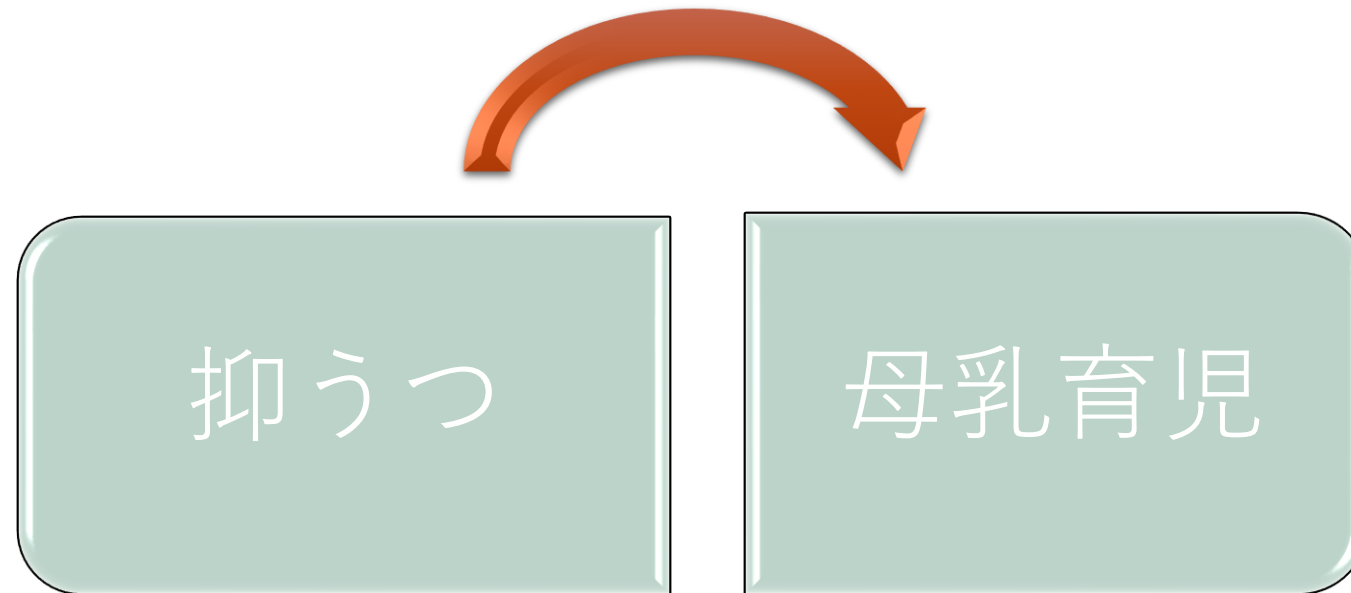
- *Chaudron et al, 2001*
- *Edhborg et al, 2005*
- *Ferguson et al, 2002*
- *Forman et al, 2000*
- *Tamminen, 1988*

抑うつ状態では母乳育児の自己効力感が低下

- *Dai and Dennis, 2003*
- *Dennis, 2003*

Dennis CL and McQueen K, 2009

抑うつは母乳育児に ネガティブな影響を与える



母乳育児の産後の抑うつ気分への影響

- 英国の親と子のエイボン縦断研究のデータを使用、1990年初頭の14541人の妊婦を対象
- 妊娠18、32週、産後8週、8、18、33か月のEPDSを収集、妊娠中は15点以上、産後は13点以上を抑うつありと定義
- 妊娠中の児の栄養方法の希望も調査、産後の授乳の開始の有無、産後1、2、4週での栄養方法（母乳を与えているか、母乳のみか）で分類

Bora C, et al, 2015

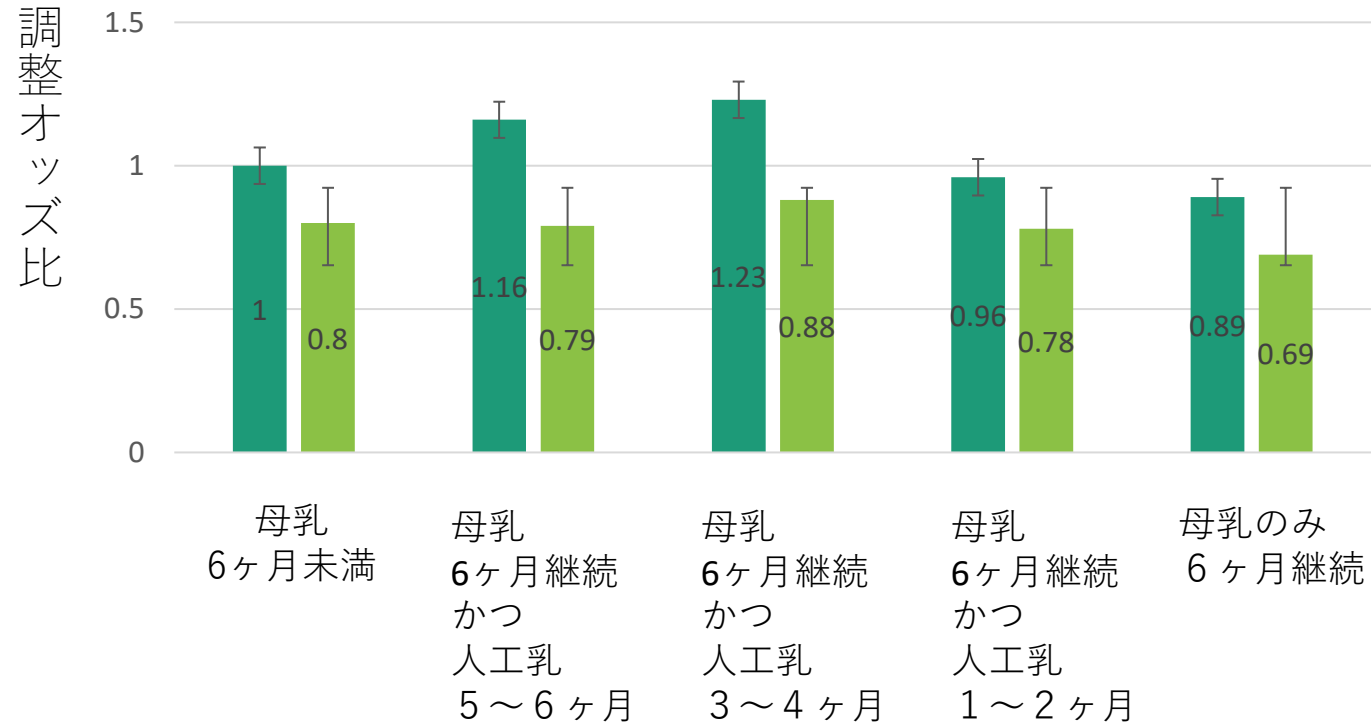
母乳育児の産後の抑うつ気分への影響

- 母乳育児を希望していた女性が、計画通りに母乳で育てるとうつ病のリスクが最小になる
- 母乳育児を希望していたが母乳で育てられないとうつ病のリスクが上がる
- 妊娠中に抑うつがあった女性でも、母乳を希望した場合に母乳で育てると、うつ病のリスクが低下
- 母乳育児を希望する女性に専門家のサポートを提供すること、思い通りの母乳育児ができなかった女性にも精神的なサポートを提供することの重要性を強調

Bora C, et al, 2015

母乳育児は抑うつを減らす

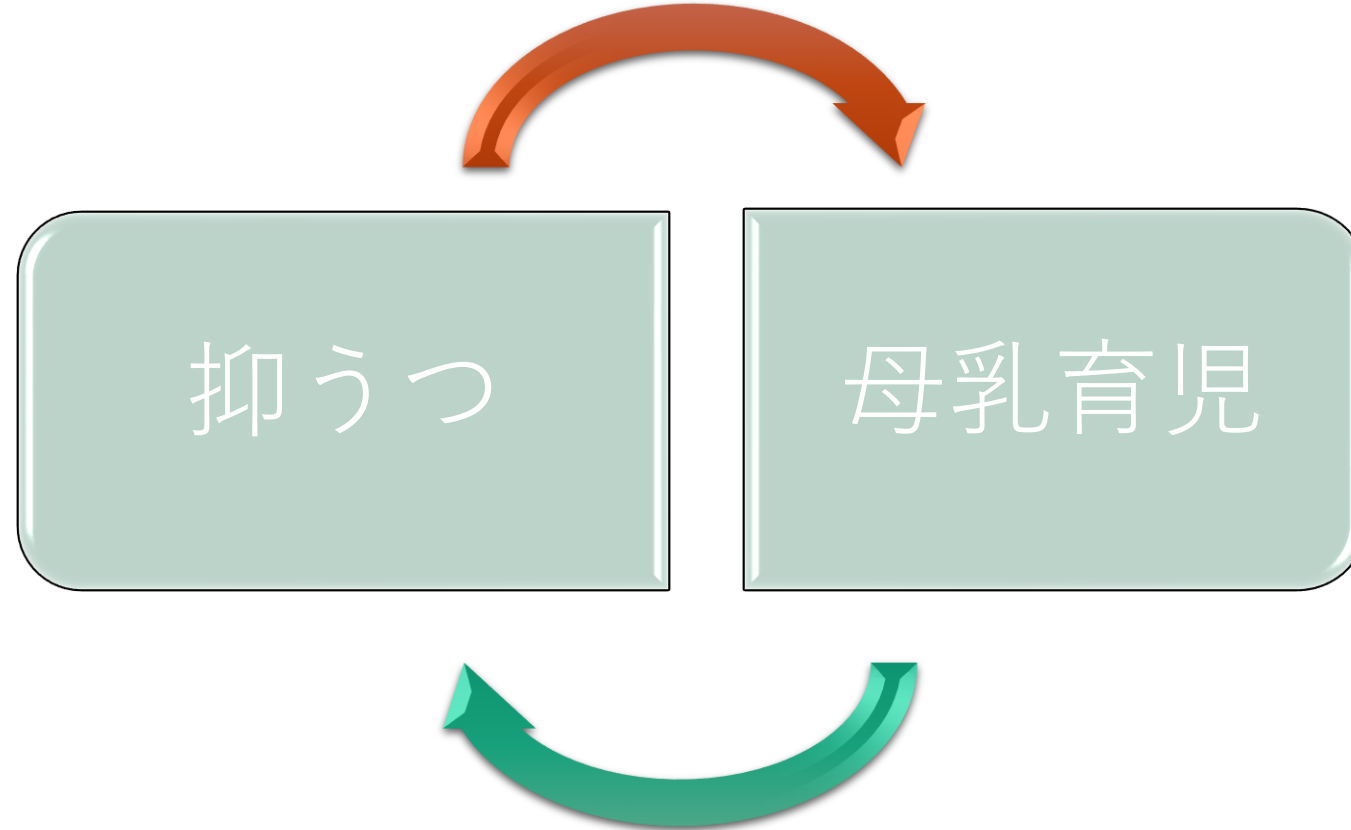
エコチル調査での約71000人の母親を対象



- 赤ちゃんの目を見ず、赤ちゃんに話しかけなかった
- 赤ちゃんの目を見て、赤ちゃんに話しかけた

Shimao M, Matsumira K, Tsuchida A, et al, 2021

抑うつは母乳育児に
ネガティブな影響を与える



母乳育児がうまくいくことは抑うつを軽減する

妊娠中のうつ病を見逃さず 産後の支援につなげる

妊娠中のうつ病のスクリーニング
の重要性



母乳育児の早期の中断や、産後
うつ病のリスクの早期発見



より細やかに母乳育児支援を
行い、産後の精神的な適応を促進



Dias CC, Figueiredo B, 2015

授乳が負担にならないために

- 適切な吸着は母乳育児の確立と継続、トラブルの防止に有用

UNICEF/WHO, 2009

- 10 stepsを基本とする母乳育児支援は母親の母乳育児の満足度を高める

Hongo H, Nanishi K, et al, 2015

- 授乳の満足度が高いほど抑うつ程度が低くなる

Avilla JC, et al, 2020

- 授乳プランの簡素化が大切

- 睡眠の中断が症状悪化の引き金となる母親では、睡眠中断を最小限にするために、他の養育者が夜間に一度児に授乳をすることも検討。他の養育者が、児を母親の乳房に連れてきて、児が寝たらまた戻す役割を引き受けることも可能

ABM, 2015

- アルコールや眠気を催す薬物を内服中、喫煙者、早産児では添い寝は避ける

basisonline.org.uk

「母乳をやめたい」は産後うつ病 の悪化のサインの場合も

赤ちゃんが母乳を
ちゃんと飲んでい
る感じがしないん
です…

赤ちゃんが病気
じゃないか心配…

うつ病がより悪化すると…

母乳をあげるのが辛
いいんです…

もう母乳をやめたい…



大切なのはShared Decision Making

- 母親にとって授乳の何が辛くて負担なのか、どんな方法であれば選択できるのかを話し合う
- 「母乳をあげるのが辛い」と訴えがあったら
 - 「辛い」の背景にある母親の思いを傾聴
 - 1日に何回ぐらいなら受け入れられるのか
 - 直接授乳と搾乳とどちらが受け入れやすいか
 - 夜の授乳による睡眠の中断の負担は？
 - 乳房のトラブルを恐れている場合も
 - Dysphoric milk ejection reflex (D-MER)の場合も

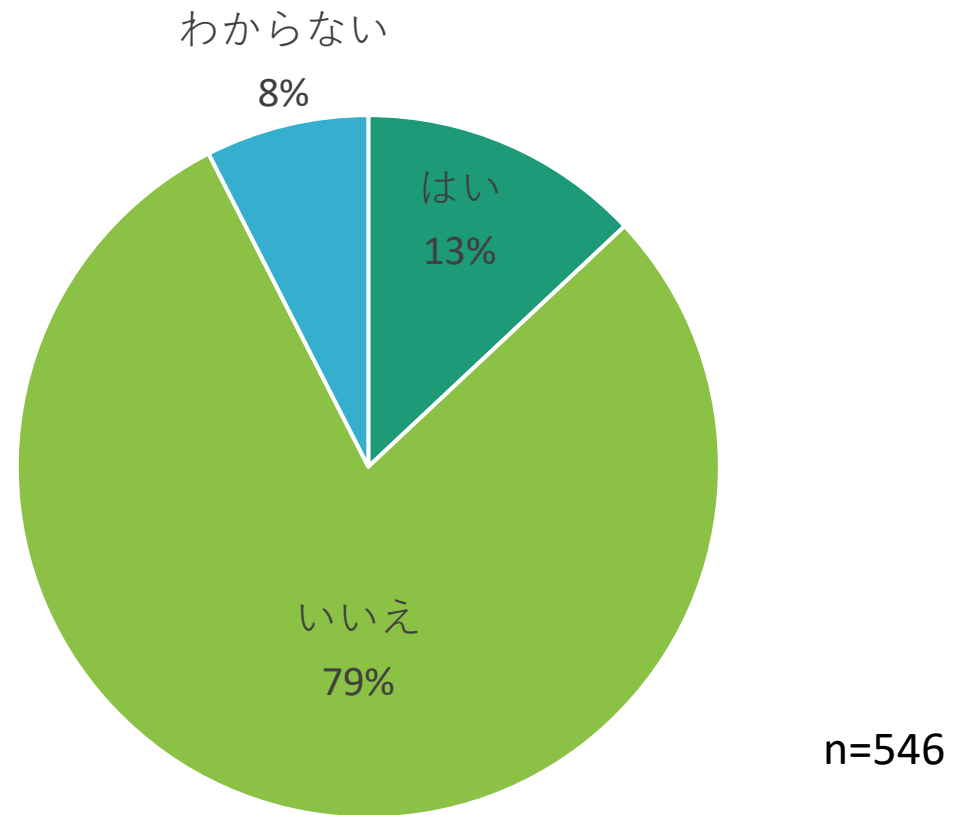
Dysphoric milk ejection reflex: D-MERとは

- 不快性射乳反射
- 授乳中の女性が、射入反射の30～90秒前に突然不快でネガティブな感情に襲われ、数分で消失する現象
- 「落胆、落ち込み」「不安感」「動揺」の3つに大別される否定的な感覚
- 胃のあたりの不快感、不安、悲しみ、恐怖感、動揺、絶望感、神経過敏
- 授乳による脳内ホルモン（ドーパミン系）の低下や不適切な活動が原因と推測

D-MER.org: <https://d-mer.org>

日本でのDME-Rの頻度は？？

「ベビカム」でのオンラインアンケートでのD-MERと思われる経験の有無



急激な断乳のリスク

- 乳腺炎・乳房膿瘍のリスク
- ホルモン変化による抑うつ状態の悪化
- ホルモン変化による精神疾患の悪化のリスク

LLL1,2003

- 母乳育児の中断は産後うつ病の原因となる可能性

Astbury J, 1994,

Mezzacappa ES & Endicott J,2007,

Ystrom E,2012

部分的な母乳育児にも価値がある

わずかでも母乳を飲むと (any breastfeeding)

- 子どもの非特異的消化管感染症のリスク64%減少、母乳の中止後も2か月効果が持続
- 中耳炎 23%減少
- 炎症性腸疾患 31%減少
- 乳幼児突然死症候群のリスク36%減少
- 2型糖尿病 39%減少
- 肥満 24%減少

AAP,2012

～おさらい①～

「母乳による育児の利点」 とは？

母乳による育児の利点

児の健康上のメリット

- 感染症の罹患、重症化の減少
- アレルギーの減少
- 炎症性腸疾患の減少
- 将来の肥満、糖尿病、高血圧の減少
- 乳幼児突然死症候群の減少
- 認知能力の上昇

母の健康上のメリット

- 出産間隔をあける効果
- 2型糖尿病、高血圧、冠動脈系心疾患、高脂血症の減少
- 乳がん、卵巣がん、子宮体がん、子宮内膜症の減少

*Chowdhury R,2015, Stuebe AM, 2011,
Coi SR,2017,Stuebe AM, 2009*

DID YOU EVER WONDER WHAT'S IN... ?

BREASTMILK

WATER

CARBOHYDRATES (energy source)

Lactose
Oligosaccharides (see below)

CARBOXYLIC ACID

Alpha hydroxy acid
Lactic acid

PROTEINS (building muscles and bones)

Whey protein
Alpha-lactalbumin
HAMLET (Human Alpha-lactalbumin Made Lethal to Tumour cells)
Lactoferrin
Many antimicrobial factors
Casein
Serum albumin

NON-PROTEIN NITROGENS

Creatine
Creatinine
Urea
Uric acid
Peptides (see below)
Amino Acids (the building blocks of proteins)

Alanine
Arginine
Aspartate
Cysteine
Glutamate
Histidine
Isoleucine
Leucine
Lysine
Methionine
Phenylalanine
Proline
Serine
Taurine
Threonine
Tryptophan
Tyrosine
Valine
Carnitine (amino acid to make use of fatty acid source)

Nucleotides (chemical units that are the structural units of DNA and RNA)

5'-Adenosine monophosphate
3'-5'-Cyclic adenosine monophosphate (3'-5'-cyclic AMP)
5'-Cytidine monophosphate
Cytidine diphosphate (CDP)
Choline
Guanosine diphosphate
Guanosine triphosphate
3'-Uridine monophosphate
5'-Uridine monophosphate
Uridine diphosphate (UDP)
Uridine diphosphate hexose
Uridine diphosphate-N-acetylhexosamine (UDPA)
Uridine diphosphoglyceric acid (UDPGA)
Uridine diphosphate-uracil
Uridine diphosphate-uracil

FATS

Triglycerides
Long-chain polyunsaturated fatty acids
Docosahexaenoic acid (DHA) (important for brain development)
Arachidonic acid (AA) (important for brain development)
Linoleic acid
Alpha-linolenic acid (ALA)
Eicosapentaenoic acid (EPA)
Conjugated linoleic acid (lumenic acid)
Free Fatty Acids
Monounsaturated fatty acids
Oleic acid
Palmitoleic acid
Lipoteleonic acid

VITAMINS

Vitamin A
Beta-carotene
Vitamin B6
Vitamin B8 (inositol)
Vitamin B12
Vitamin C
Vitamin D
Vitamin E
Vitamin K
Vitamin P
Thiamine
Riboflavin
Niacin
Folic acid
Pantothenic acid
Biotin

MINERALS

Calcium

Insulin-like growth factor-II
Nerve growth factor (NGF)
Erythropoietin

PEPTIDES (combinations of amino acids)

HMGF I (human growth factor)
HMGF II
HMGF III
Cholecystokinin (CCK)
β-endorphins
Parathyroid hormone (PTH)
Parathyroid hormone-related peptide (PTHrP)
β-defensin-1
Gastrin
Motilin
Bombesin (gastric releasing factor)

ANTIPROTEASES

(thought to bind themselves to macromolecules such as enzymes and as a result prevent allergic and anaphylactic reactions)

α-1-antitrypsin
α-1-antichymotrypsin

ANTIMICROBIAL FACTORS

(are used by the immune system to identify and neutralize foreign objects, such as bacteria and viruses.)

Leukocytes (white blood cells)
Phagocytes
Basophils
Neutrophils
Eosinophils
Monocytes

known as B cells)
known as C cells)
known as A cells)
known as T cells)

母乳にあって人工乳にないもの
✓ リンパ球、マクロファージなどの
生きた細胞
✓ 抗体
✓ 酵素、サイトカイン
✓ ホルモン
✓ 細菌叢

FORMULA

WATER

CARBOHYDRATES
Lactose
Corn maltodextrin

PROTEIN

Partially hydrolyzed reduced minerals whey protein concentrate (from cow's milk)

FATS

Palm olein
Soybean oil
Coconut oil
High oleic safflower oil (or sunflower oil)
M. alpina oil (floral DHA)
C. zohani oil (Algal ARA)

MINERALS

Potassium citrate
Potassium phosphate
Calcium chloride
Bicalcium phosphate
Sodium citrate
Magnesium chloride
Fermox sulphate
Zinc sulphate
Sodium chloride
Copper sulphate
Potassium iodide
Manganese sulphate
Sodium selenate

VITAMINS

Sodium ascorbate
Inositol
Choline bitartrate
Alpha-tocopheryl acetate
Niacinamide
Calcium pantothenate
Riboflavin
Vitamin A acetate
Pyridoxine hydrochloride
Thiamine mononitrate
Folic acid
Phylloquinone
Biotin
Vitamin D3
Vitamin B12

ENZYME

Trypsin

AMINO ACID

Taurine
L-Carnitine (a combination of two different amino acids)

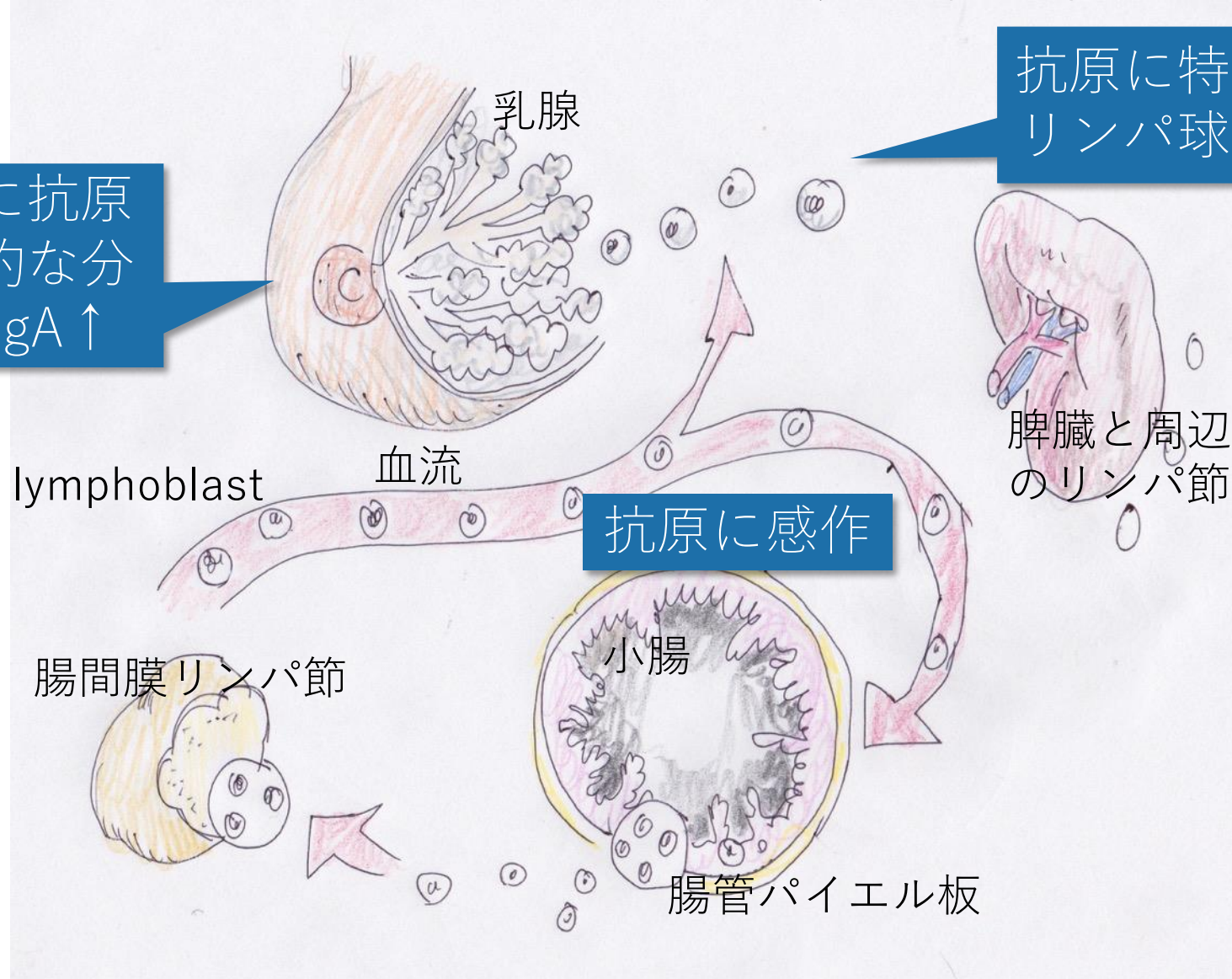
NUCLEOTIDES

Cytidine 5-monophosphate
Disodium uridine 5-monophosphate
Adenosine 5-monophosphate
Disodium guanosine 5-monophosphate
Soy Lecithin



乳腺はそもそも免疫器官

母乳中に抗原に特異的な分泌型のIgA ↑



Head JR, Beer AE: The immunologic role of viable leukocytic cells in mammary exosecretions. In Larson BL, editor: Lactation, vol 4, Mammary Gland/Human Lactation/Milk Synthesis, New York, 1978, Academic Press. を元に田中作成

社会・国家にとっての経済的効果



オーストラリアで生後3ヵ月の完全母乳率が
60%から80%に上昇した場合の節減コスト

早産児	
壊死性腸炎:(1500-2499g)	\$2685774
壊死性腸炎:(1500g未満)	\$1168650
湿疹(1500g-2499g)	\$18696
低IQ(教育コスト/年)	\$2688000
計	\$6560120

正期産児	
胃腸疾患	\$3744768
湿疹	\$944112
計	\$4688880

1型糖尿病(New South Wales)	
小児―青年の入院経費	\$379823
地域でマネジメントにかかる経費	\$144000
計	\$523823

年間最低\$11500000
(10億9363万634円)の
医療費が節減

Drane, 1997

社会・国家にとっての経済的効果



90%の女性が少なくとも1年間母乳
育児を続けた場合（米国での試算）

- 母親：早すぎる（69歳以下）死亡：\$174億
 - 直接コスト：\$7337億
 - 間接的な病気のコスト：\$1261億
- 子ども：小児疾患による早すぎる死亡：\$101億
 - 直接的・間接的な小児医療費：\$37億

Bartick 2011、 2013

母乳育児は防災活動

1週間分の支給品



母乳だけの乳児



液体ミルクの乳児



人工栄養の乳児

Gribble KD, Berry NJ: 先進国における災害時の乳児栄養 2011

資料提供：奥起久子氏

母乳育児をしないことの環境コスト

- 母乳は自然の再生可能な食物。環境汚染・ unnecessaryな包装やゴミなしに消費者に届けられる
- 母乳代用品は環境負荷をもたらし、製造のエネルギー・包装材料・配送の燃料・使用時の水/燃料/洗剤を要する
- 1 kgの母乳代表品製造に4000 ℓ 以上の水を必要とする
- 米国では年間 5 億5000万個の缶、86000トンの金属、364000トンの紙が母乳代用品に使用される

Rollins NC et al. Lancet Series on Breastfeeding, 2016

「母乳育児は 公衆衛生学的な重要課題」

Lawrence RA, Breastfeeding Med, 2012

「児童の権利に関する条約」 24条

1. 締約国は、到達可能な最高水準の健康を享受すること並びに病気の治療及び健康の回復のための便宜を与えられることについての児童の権利を認める。締約国は、いかなる児童もこのような保健サービスを利用する権利が奪われないことを確保するために努力する。
2. 締約国は、1の権利の完全な実現を追求するものとし、特に、次のことのための適切な措置をとる。
 - (e) 社会のすべての構成員特に父母及び児童が、児童の健康及び栄養、母乳による育児の利点、衛生（環境衛生を含む。）並びに事故の防止についての基礎的な知識に関して、情報を提供され、教育を受ける機会を有し及びその知識の使用について支援されることを確保すること。

母乳による育児の利点について、 情報を提供され教育を受ける機会

- 社会のすべての構成員に機会を与えるのであれば、義務教育で母乳育児の利点とその方法を知る機会を
- すくなくとも、産前教育で妊娠中の女性とそのパートナーにはその機会を
- 医療従事者の養成課程（医学部、歯学部、看護学部、助産学科など）で母乳育児について学ぶ機会を

社会の変化で母乳育児について
自然に知る機会がなくなった
今、教育が必要

～おさらい②～
母乳育児がうまくいくためには？

母乳育児を成功に導く 10のステップ 母乳育児成功のための 10カ条 2018年改訂版 (WHO/UNICEF,2018)

ポスターは以下から無料でダウンロードできます
<http://www.who.int/nutrition/bfhi/bfhi-poster-A2.pdf>



母乳育児が うまくいくための 10のステップ

①

病院の方針

病院は母親の母乳育児を支援するために



乳児用調整乳、
哺乳びん、
人工乳首の
販売促進を
しない

母乳育児支援を
標準の実践とする

母乳育児支援の
経過を記録する

②

スタッフの臨床能力

病院は母親の母乳育児を支援するために

スタッフに対し、
母親の母乳育児を
支援するための
トレーニングを行う

保健医療従事者の
知識とスキルの
アセスメントを行う



③

産前のケア

病院は母親の母乳育児を支援するために

赤ちゃんと
母親にとっての
母乳育児の
重要性を
話し合う

赤ちゃんに
どのように
授乳するのかを
女性に
あらかじめ
伝える



④

出産直後のケア

病院は母親の母乳育児を支援するために

出産後早期に
母親と赤ちゃんの
肌と肌の
ふれあいを促す

母親が産後
すぐ赤ちゃんを
胸に抱けるように
援助する



JALCが出版元の許可を得て以下のWHOのサイトより翻訳

Infographics: Baby-friendly hospital initiative: the TEN STEPS to successful breastfeeding,
Ten steps poster. Geneva, World Health Organization, 2018

5 母乳育児ができるように母親を支援すること

病院は母親の母乳育児を支援するために



- 授乳姿勢、吸着、吸嚥(抱き方、吸いつき方、吸い方)を確認する
- 実際の母乳育児支援を行う
- よくある母乳育児の問題に母親が対処できるように援助する

6 補足

病院は母親の母乳育児を支援するために



- 医学的理由がある場合を除き、母乳だけを与える
- 補足が必要な場合は、まずはドナー母乳を与える
- 人工栄養を望む母親に対しては安全にできるように援助する

7 母子同室

病院は母親の母乳育児を支援するために



- 母親と赤ちゃんが昼夜一緒に過ごせるようにする
- 病気の赤ちゃんの母親も赤ちゃんの近くにいられるようにする

8 赤ちゃんのサインに応える授乳

病院は母親の母乳育児を支援するために



- 母親が、赤ちゃんの空腹のサインがわかるように援助する
- 授乳の回数や時間を制限しない

9 哺乳びん、人工乳首、おしゃぶり

病院は母親の母乳育児を支援するために



- 哺乳びん、人工乳首、おしゃぶりの使用やそのリスクについて、母親と話し合う

10 退院

病院は母親の母乳育児を支援するために



- 母乳育児支援のための地域のリソースを母親に紹介する
- 地域・共同体と協働し、母乳育児支援のためのサービスを改善する

施設としての必須の要件

- 1 a. 「母乳育児代用品のマーケティングに関する国際規準」と世界保健総会の関連決議を完全に順守する。
- 1 b. 乳児栄養の方針を文書にしスタッフと親にもれなく伝える。
- 1 c. 継続したモニタリングとデータ管理システムを確立する。
2. スタッフが母乳育児を支援するための十分な知識、能力、スキルを持つようにする。



WHO/UNICEF: The Ten Steps to Successful Breastfeeding, 2018

翻訳: NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 2018年5月

人工乳のマーケティングは
母乳育児を妨げる

意外と知られていない
「国際規準」

母乳代用品のマーケティングに関する 国際規準（WHO、1981）

1. 母乳代用品の宣伝・広告の禁止
2. 母親への試供品提供の禁止
3. 保健施設や医療機関での製品の売り込みの禁止。人工乳の無料提供や低価格での販売を含む
4. 企業はセールス員を通じて母親に直接売り込んで서는ならない
5. 保健医療従事者に贈り物をしたり個人的に試供品を提供したりしてはならない。保健医療従事者は、母親に決して製品を手渡してはならない。
6. 赤ちゃんの絵や写真を含めて、製品のラベル（表示）には人工栄養法を理想化するような言葉、あるいは絵や写真を使用してはならない。
7. 保健医療従事者への情報は科学的で事実に基づくものであるべき
8. 人工栄養法に関する情報を提供するときは、必ず母乳育児の利点を説明し、人工栄養法のマイナス面、有害性を説明しなければならない。
9. 乳児用食品として不適切な製品、例えば加糖練乳を乳児用として販売促進してはならない。
10. 母乳代用品の製造業者や流通業者は、その国が「国際規準」の国内法制を整備していないとしても、「国際規準」を遵守した行動をとるべきである。

母乳育児に影響する要因

社会の仕組みや医療、環境

社会的要因：職場復帰への制度や理解、育児用調整乳のマーケティング、公共政策、社会的規範 など

医療：出産時の適切な授乳支援、専門家からの助言の得やすさ、など

人とのつながり

家事・育児のサポート、相談相手、ピアサポート など

母子の要因

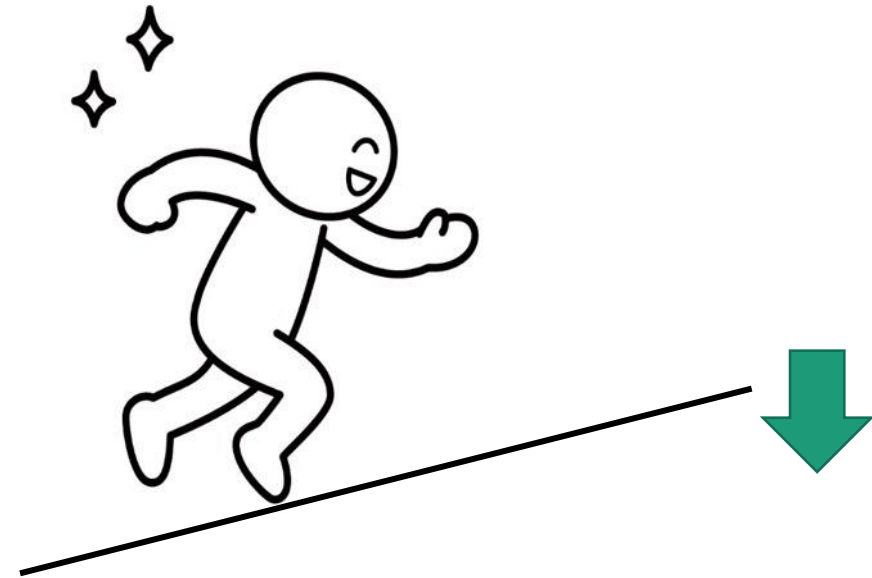
医学的要因：低出生体重児、多胎児、産後うつ など

心理的要因： 母乳育児に対する自信、母乳が足りない不安感 など

ヘルスプロモーションとは



目標を示すだけ



社会の変革

ヘルスプロモーションに基づく母乳育児支援

社会の仕組みや医療、環境

育児休業、職場復帰への制度や理解、保育所、育児用調整乳のマーケティング規制、外出時に安心して授乳できる
適切な医療（10 Steps）、専門家からの助言が得やすい、など

人とのつながり

家族や保育士などへの情報提供、ピアサポート など

母子の要因

母乳育児の利点、授乳のやり方 などの情報提供
心理的サポート

母乳育児は母子だけが頑張るのではない。
家庭、職場、地域、医療、行政を含めた
「社会全体の取り組み」が必要



資料提供：名西恵子氏

米国CDC



(Center for Disease Control and Prevention)

1. 病院でのケアの適切化
2. 教育と励まし
3. 職場での支援体制の整備
4. 地域でのサポートを行き渡らせる



三浦孝子氏のスライドを元にレイアウト変更

オーストラリア 保健省 (COAG Health Council)



**Australian National
Breastfeeding Strategy**
2019 and beyond



1. 社会整備

政策、ガイドラインの整備

乳児用調整乳の不適切な販売促進の規制

地域の意識改革

2. 支援の仕組み

10 Steps (母乳育児がうまくいくための10のステップ)

保健医療従事者の教育

労働環境



オーストラリアで作られる雪印粉ミルク

3. 支援へのアクセスの確保

いつでも支援を求められるように。特に、ハイリスク群

三浦孝子氏のスライドを元にレイアウト変更

ノルウェー 国際規準の法制化



- 世界一の母乳育児先進国
 - 母乳率 出生時：100% 生後1週：99% 生後1ヵ月：95% 生後6ヵ月：80%
1歳：34%
- 母乳代用品の宣伝は完全に禁止（国際規準を法制化）
- 出生児の90%がBFH（赤ちゃんにやさしい病院）で出生、王立病院はすべてBFH
- 充実した子育て支援：女性の社会参加と男性の家庭参加を支援・促進
 1. 妊婦健診・分娩費無料
 2. 育児休暇：42週給与100%、52週80%
 3. 職場復帰後、母乳育児時間（1 - 1.5時間）保証もしくは子連れ出勤が可
 4. パパ・クォータ制：父親の育児休暇制度，父親の9割が取得
 5. 所得制限のない児童手当：18歳まで支給
 6. 大学まで教育費が無料

三浦孝子氏のスライドを元にレイアウト変更

ブラジル 国際規準の法制化



- 世界一厳しい「国際規準」
 - 1988 年：初めて国内で国際規準の法制化に着手
 - 2002 年：Brazilian Regulations for the Marketing of Products for Infants
- 対象：3 歳までのあらゆる食品、哺乳びん、人工乳首、おしゃぶり、乳頭保護器等
- 法制化会議に政府・非政府組織、企業、NPO が参加
ブラジル保健農業省、ブラジル食品企業協会、広告自主規制委員会、ブラジル小児科学会、ブラジル栄養連合、国立食物研究所、国立貿易連合、国立消費者保護機関、UNICEF、IBFAN
- 政府組織が法律（国際規準）違反の監視し、監視活動を支援

三浦孝子氏のスライドを元にレイアウト変更



ブラジル:国際規準法制化の成果 健康指標と母乳率の推移

	1986-1994	1996-2004	2009
5歳以下の死亡率	61/1000	36/1000	21/1000
乳児死亡率	51/1000	31/1000	17/1000
0歳児の平均余命	66歳	68歳	72歳
完全母乳率	4% (4ヵ月)	42% (4ヵ月)	40% (6ヵ月)
6-9ヵ月の母乳率	27%	30%	70%
20-23ヵ月の母乳率	13%	17%	25%

UNICEF State of World's Children 1996&2007 &
http://www.unicef.org/infobycountry/brazil_statistics.html (2009)

スライド提供三浦孝子氏

母乳育児は大変？

母親の負担になっているのは、「母乳育児に利点があること」ではなく、「母乳育児は母親の責任」という考え方

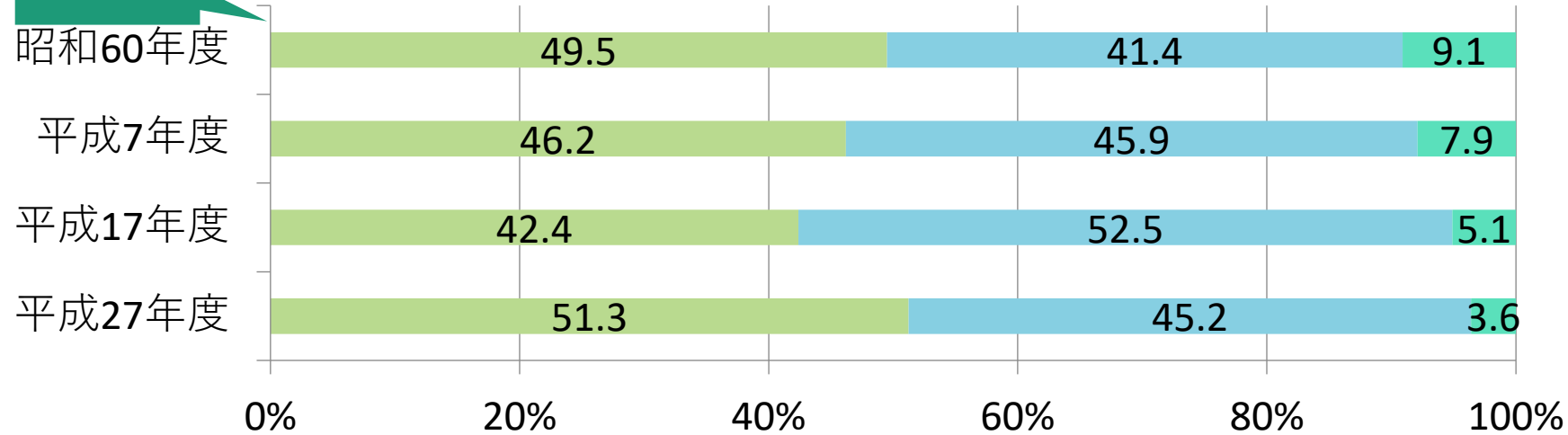
「社会全体で取り組む課題」と捉え直す

- ・ 母乳育児の利点を曇らせない
- ・ 母乳育児の推奨期間を明示（「社会の」目標として）
- ・ 保健医療システムや社会の取り組み目標を明示

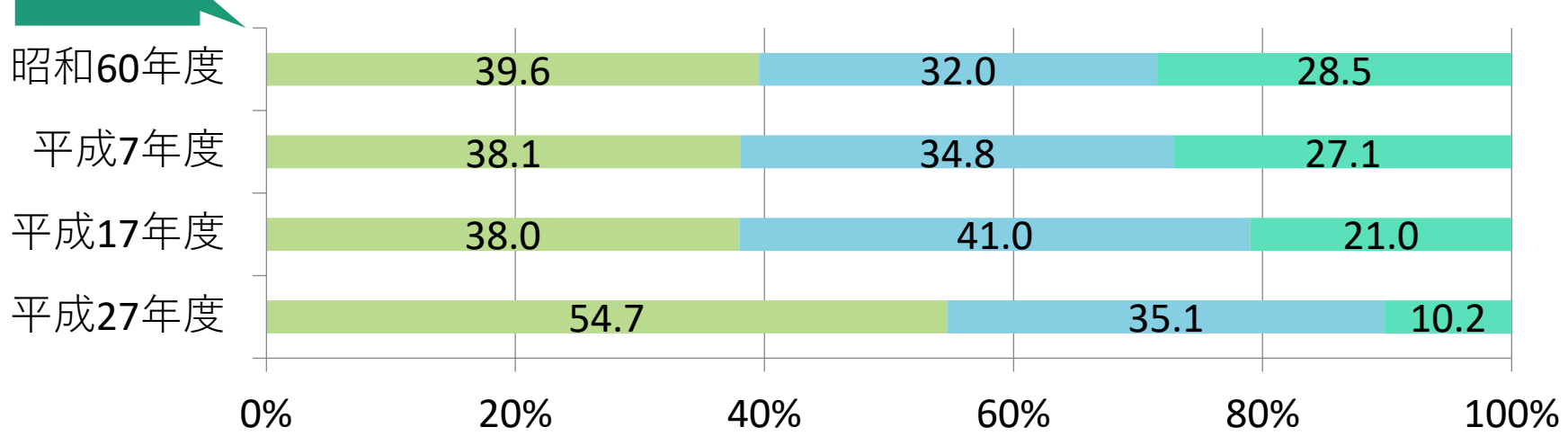
母乳育児をお母さん個人の能力や努力の問題と捉える考え方からの脱却が必要

日本の近年の栄養方法の推移

1 か月



3 か月

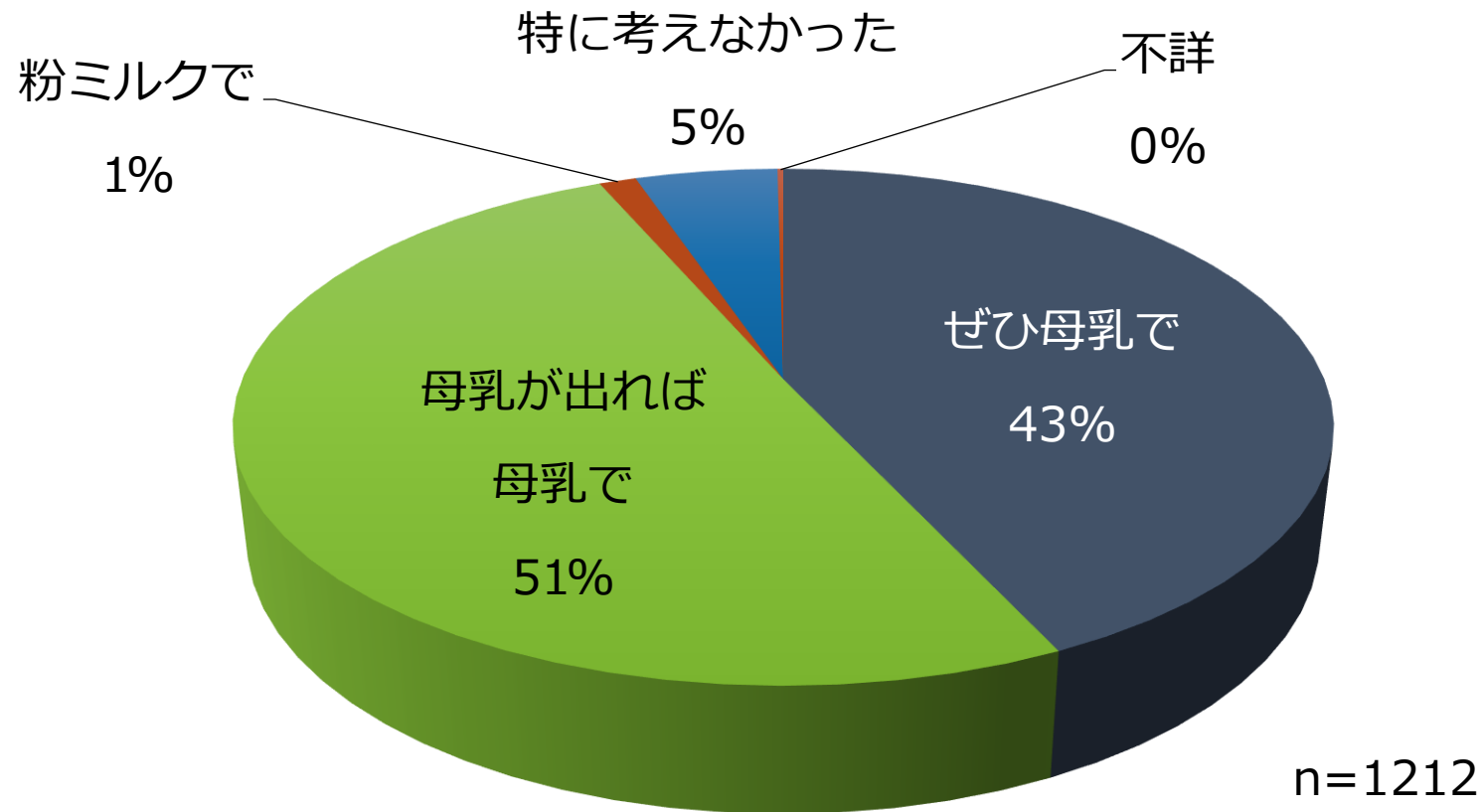


3 か月まで「何らかの形で母乳を与えている」が9割近く

厚労省「平成27年乳幼児栄養調査」2016

女性は母乳育児を望んでいる

母乳育児に関する妊娠中の考え



厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」より

Take Home Message

- 母乳育児は女性と子どもの権利であって義務ではない
- 母乳で育てたいのに実践できない場合には、医療・社会の要因が関わっていることも多い
- 母乳育児を母親個人の問題と捉えるのではなく、母乳育児しやすい環境や適切な支援を目指して、多職種や社会全体が取り組む必要がある
- 母親が母乳育児を希望している場合には、母乳育児が軌道に乗ることがうつ病のリスクをさげるため、産後早期からの適切な母乳育児支援がより重要である