

長崎県助産師会主催
オンディマンド研修2022

ほんとうに知ってる？

母乳育児がうまくいくためのケア・支援

日本赤十字看護大学大学院 国際保健助産学
国際認定ラクテーション・コンサルタントIBCLC
井村真澄
RN.PHN.CNM.IBCLC.PhD.

COI開示：講義内容に関連して、開示すべきCOI関係にある企業等はありません

学習内容

- リプロダクティブステージはチャレンジの連続
発達の危機 自分の能力が試される体験
- 母乳分泌/育児に影響すること
- 母乳育児支援のコツ
女性が自信を持つこと 自己効力感
母乳育児がうまくいくための10のステップ
母親の母乳分泌メカニズム
新生児・乳児の哺乳能力
母子相互作用＝母乳分泌相互作用を促す

学習内容

- リプロダクティブステージはチャレンジの連続
発達の危機 自分の能力が試される体験
- 母乳分泌/育児に影響すること
- 母乳育児支援のコツ
女性が自信を持つこと 自己効力感
母乳育児がうまくいくための10のステップ
母親の母乳分泌メカニズム
新生児・乳児の哺乳能力
母子相互作用＝母乳分泌相互作用を促す

リプロダクティブステージ

- 第2次性徴が始まると～

～～ひとつひとつ心配・不安～～

- 思 春 期：胸のふくらみ 大きくなる？
初潮来る？ 生理順調？
彼氏できる？ 恋愛？
- 性成熟期：妊娠？ 出産？ **授乳？**
子育て？



https://search.yahoo.co.jp/image/search?rkf=2&ei=UTF-8&gdr=1&fr=wsr_gs&p=%E5%A5%B3%E6%80%A7%20%E5%BF%83%E9%85%8D%E4%B8%8D%E5%AE%89%20%E7%84%A1%E6%96%99%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88#d054da0483800e3f9da98e2942fe3f97

リプロダクティブステージ 発達危機を乗り越える



https://search.yahoo.co.jp/image/search?rkf=2&ei=UTF-8&gdr=1&fr=wsr_gs&p=%E6%82%A9%E3%82%81%E3%82%8B%E5%A5%B3%E5%AD%A6%E7%94%9F%20%E7%84%A1%E6%96%99%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88#34ff4382a085ac00cf6f7b57f5d7b8f5

- 発達段階における危機

Maturational or developmental crises

～～自分には能力があるのだろうか～～

～～自分はうまくいくのだろうか？？？～～

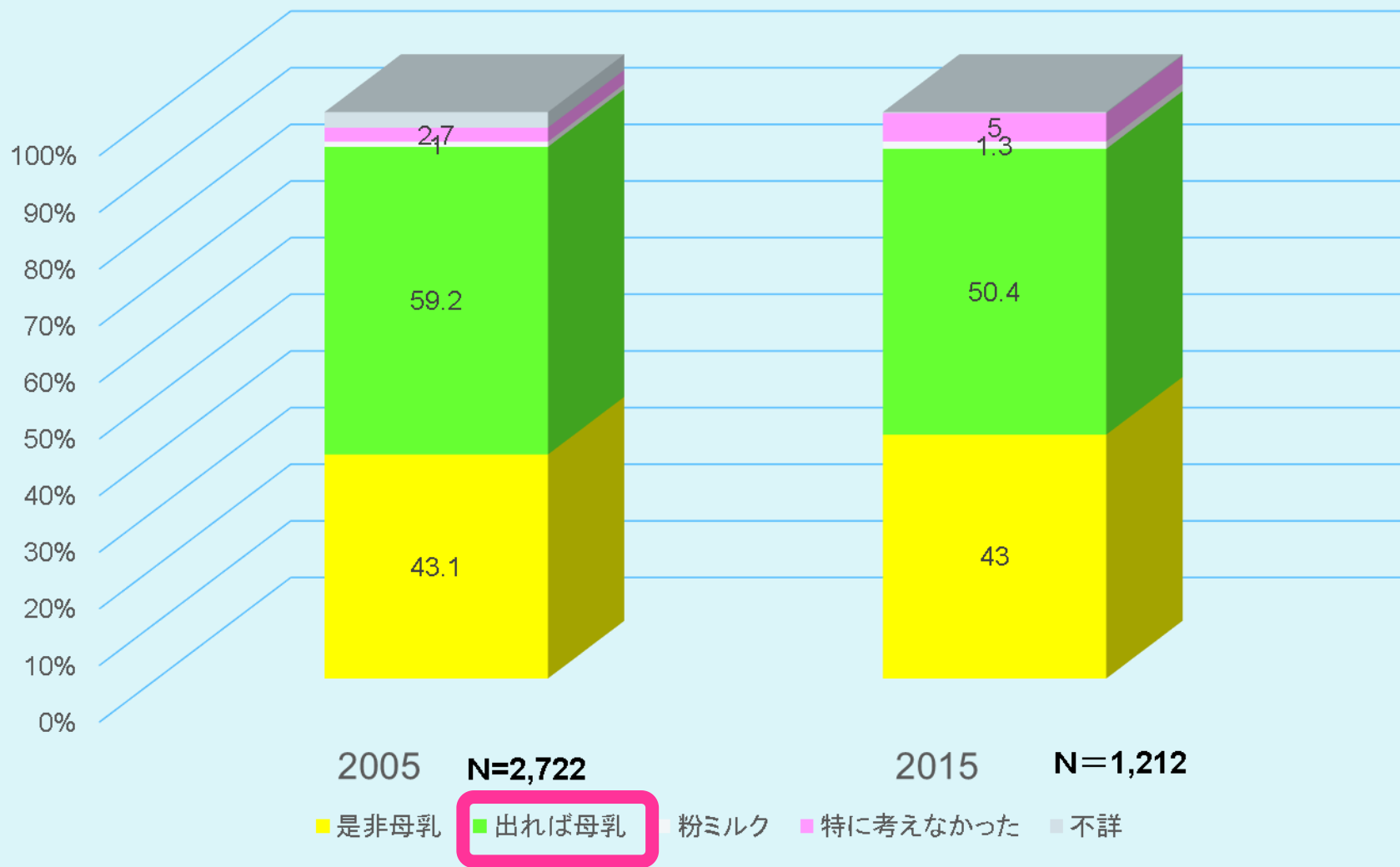
- 危機的状态が発生すると、心理的にはまず最初に平衡状態を保っていた心の状態が揺さぶられる
- 危機には成長を促進させる可能性 (growth-promoting potential) が内在している
- 不安や恐れや抑うつなどの心理的混乱は、病的なものではなく、適応への過程における一時的な心理的防衛反応

母乳育児 授乳について 考えてみましょう



母乳育児に関する妊娠中の考え

平成27年度乳幼児栄養調査(2015)

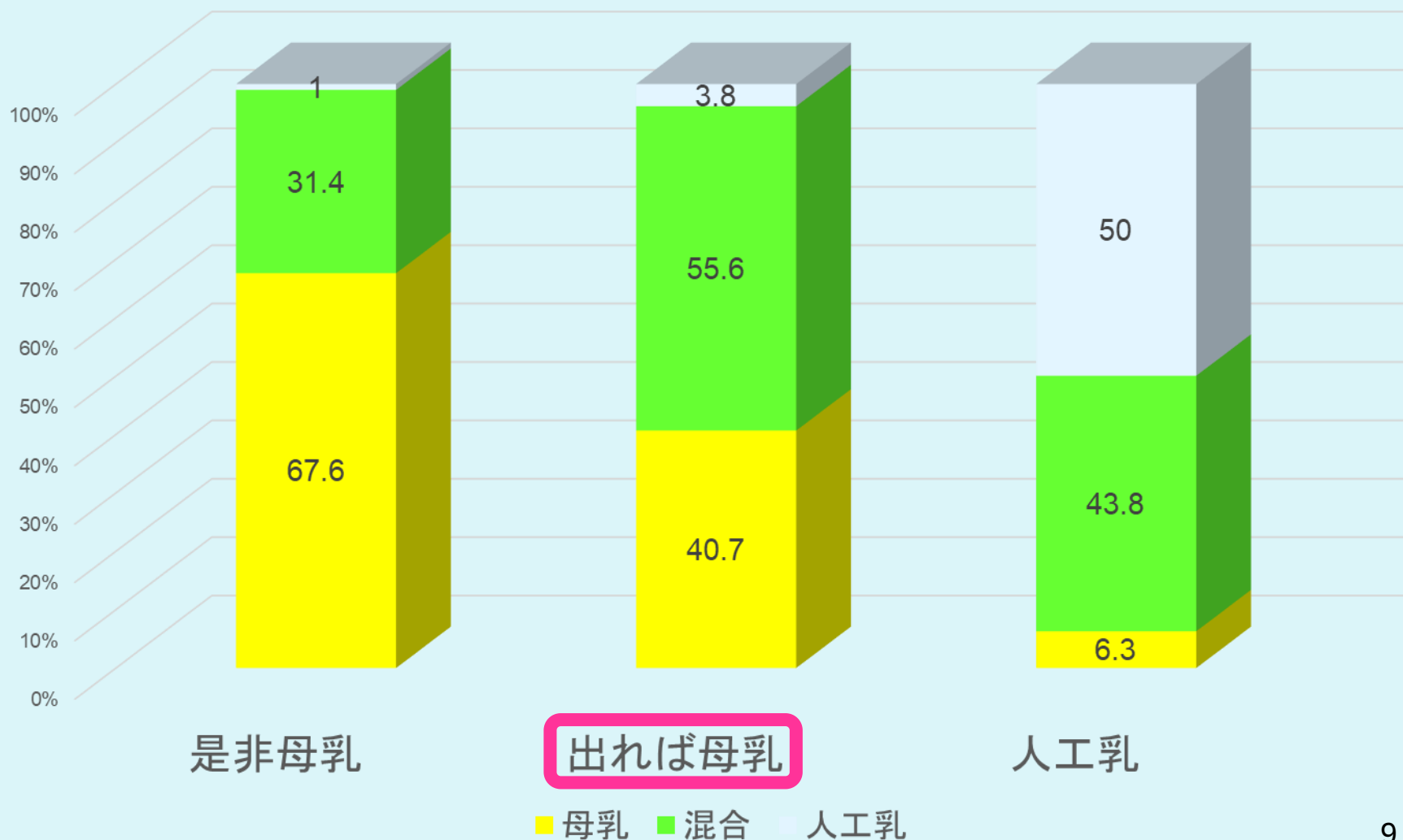


出れば母乳 母親の思いは？

- 出れば母乳をあげたい
 - 母乳が十分に出ないかもしれない
 - 母乳が出るか不安
 - 母は、母乳がでなかったと言っていた
 - 自分の体 乳房から出る母乳だけで人間一人育てられるだけの自信がない
 - 母乳が出ないのに出そうとするのは大変
 - 母乳育児は大変と聞く
 - 育児も大変そう そんなに頑張れない
 - どんなに疲れ果てるか不安
 - 自分には無理そう
- 不安 恐れ
- 自信ない
- 大変 無理
- 暗い見通し
- 私 能力 無い・・・？

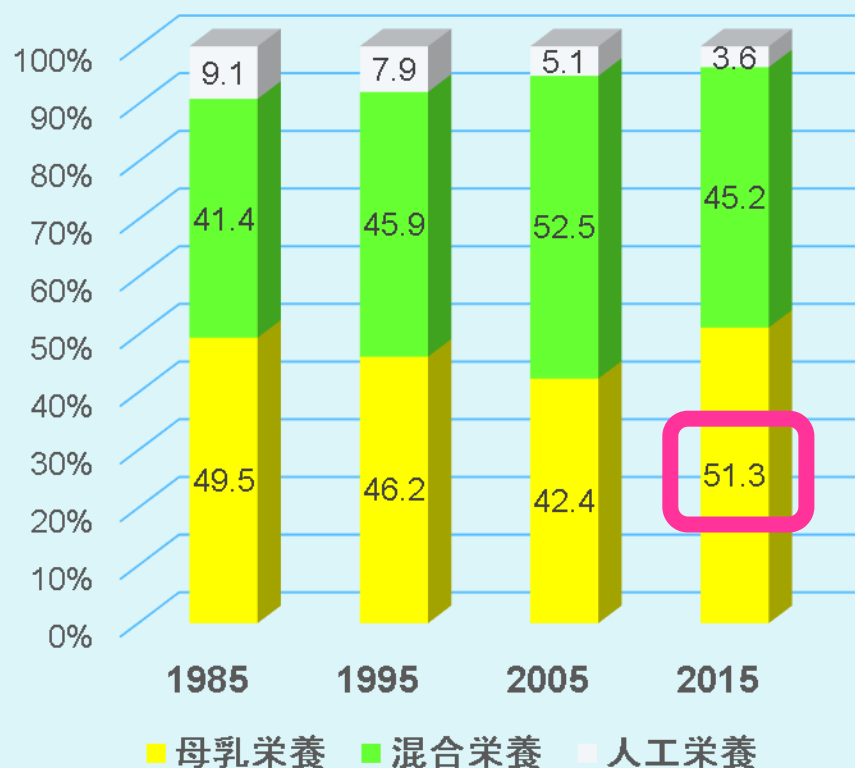


希望授乳方法別母乳育児率(2016)

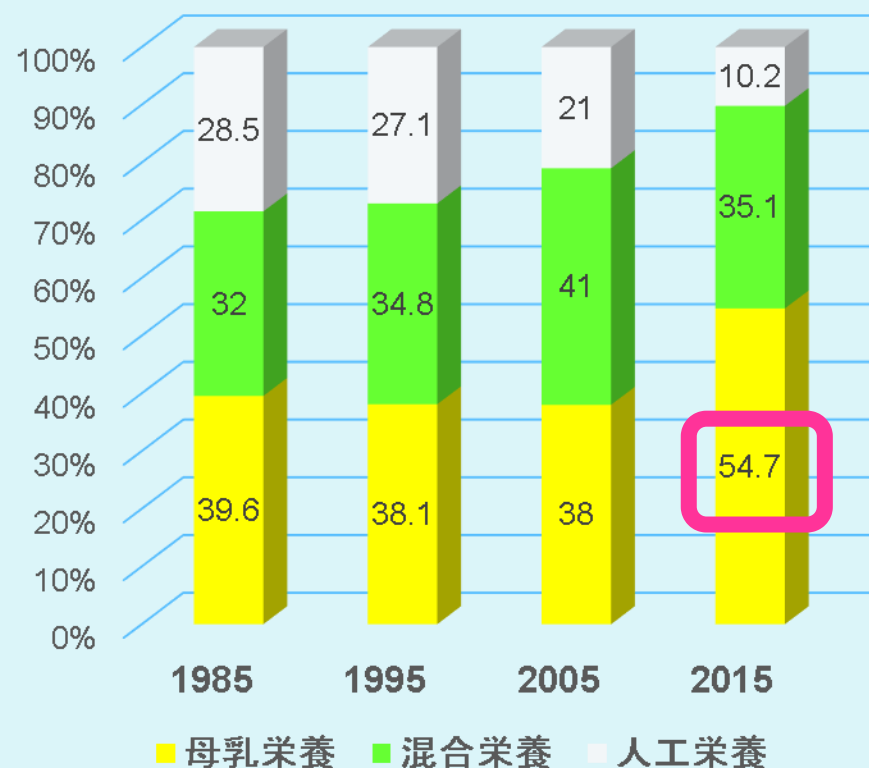


平成27年度乳幼児栄養調査(2015)

生後1ヵ月の栄養方法



生後3ヵ月の栄養方法



北欧の母乳育児率は？

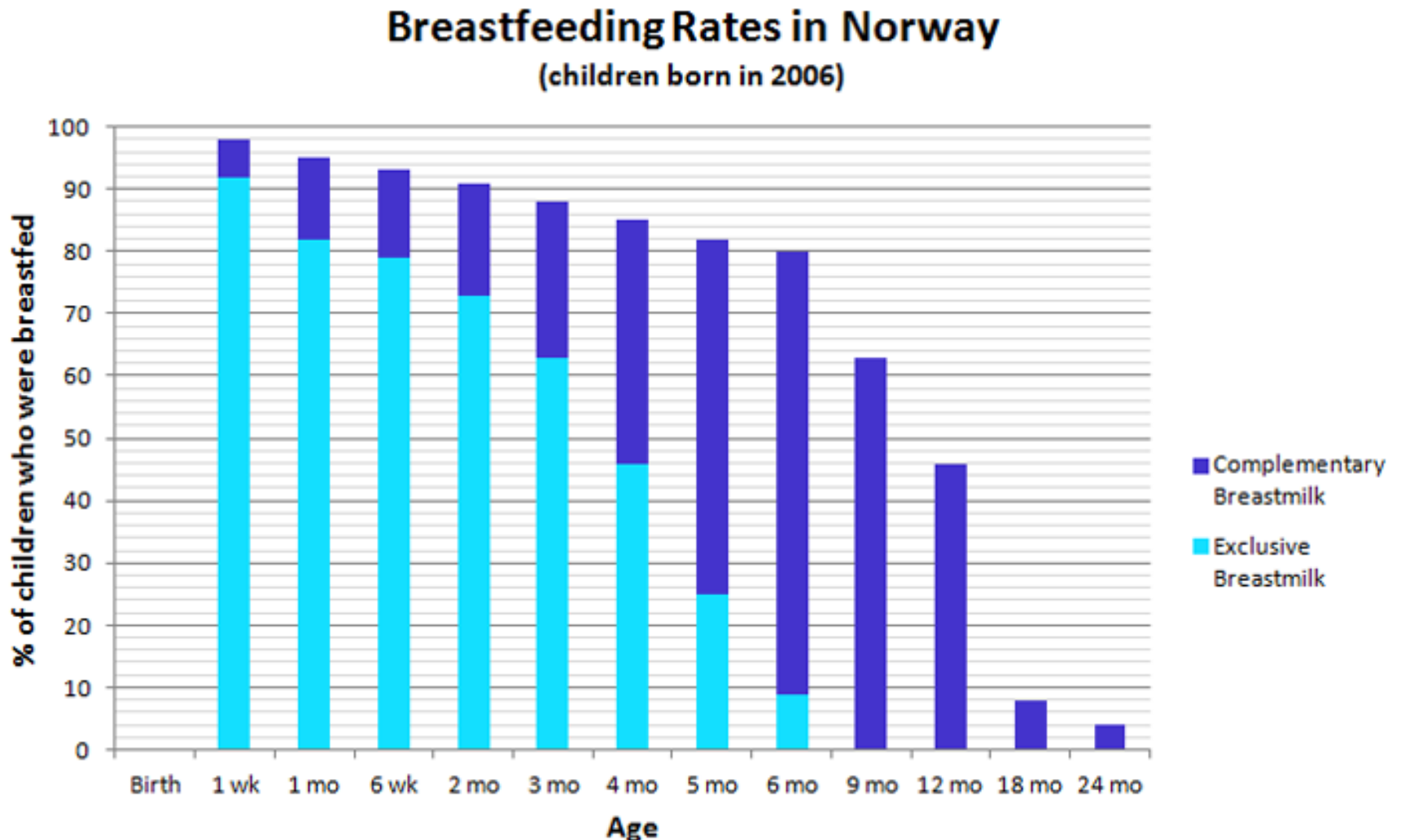
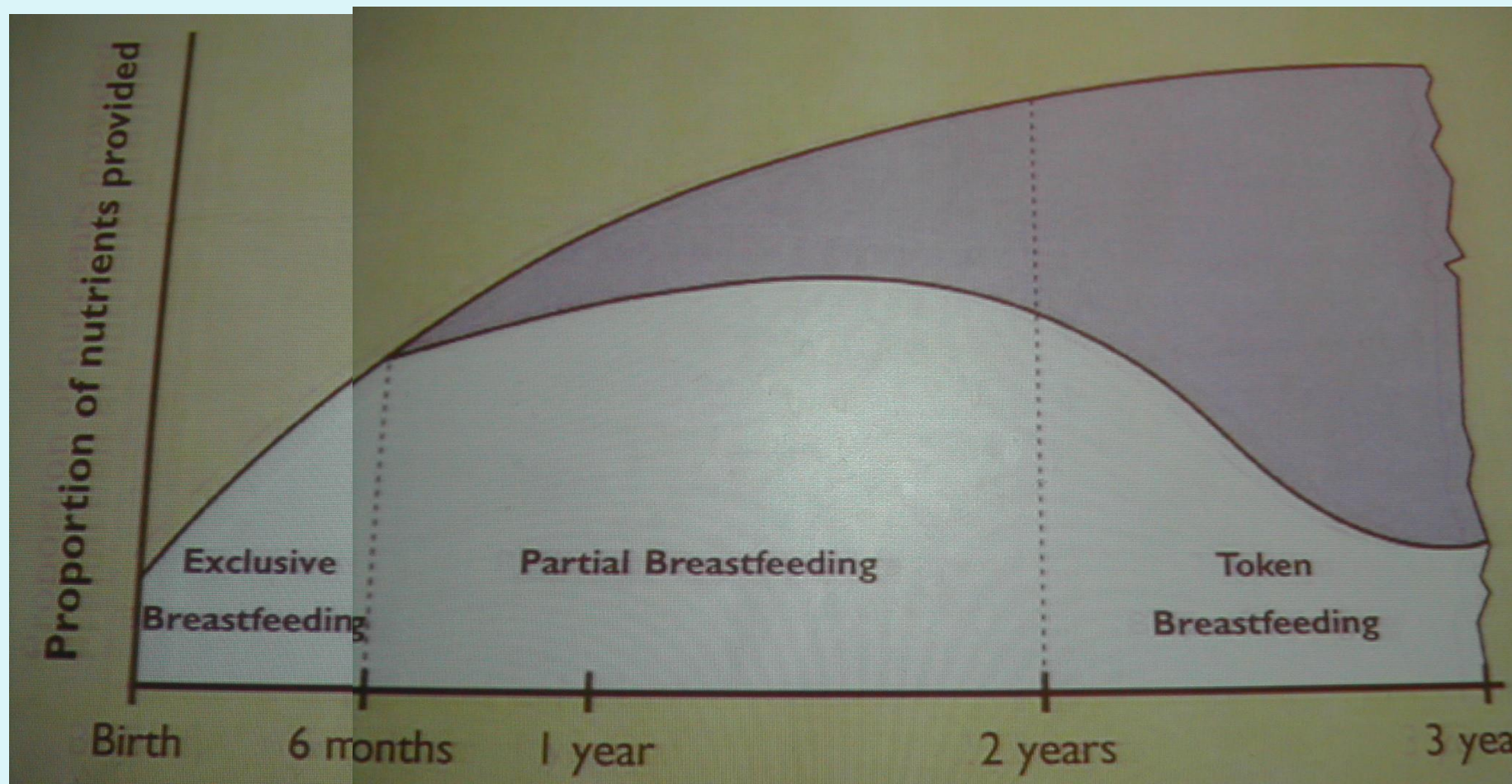


Chart created by KellyMom.com using data compiled by Magni Onsoien from *Spedkost 6 måneder (2008)* & *Småbarnskost 2-åringer (2009)*. Helsedirektoratet, Norway.

補完食の進め方 WHO 2003



6か月から補完食 2歳かそれ以上 母乳を続ける

学習内容

- リプロダクティブステージはチャレンジの連続
発達の危機 自分の能力が試される体験
- 母乳分泌/育児に影響すること
- 母乳育児支援のコツ
女性が自信を持つこと 自己効力感
母乳育児がうまくいくための10のステップ
母親の母乳分泌メカニズム
新生児・乳児の哺乳能力
母子相互作用＝母乳分泌相互作用を促す

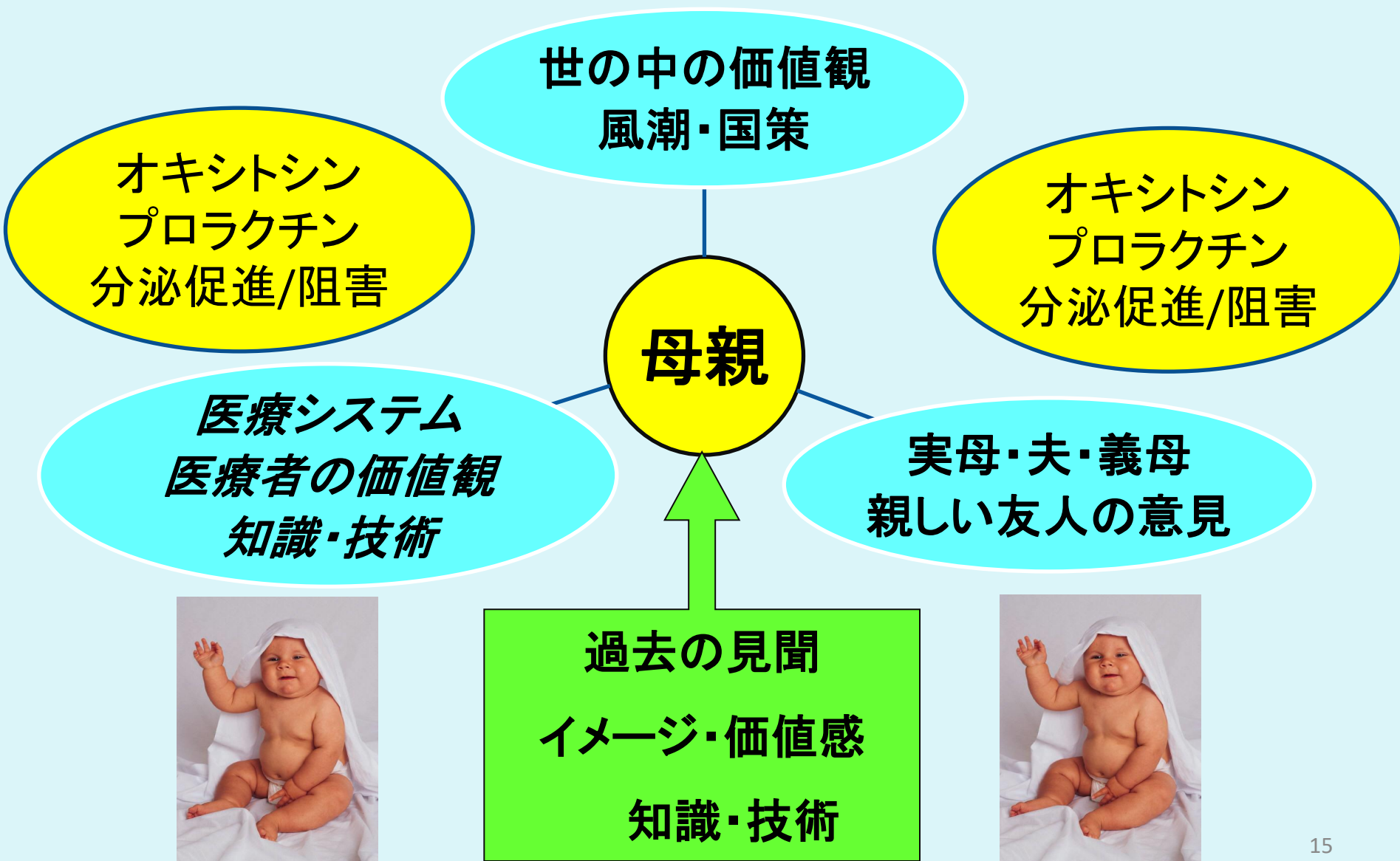
母乳分泌に何が影響するの？

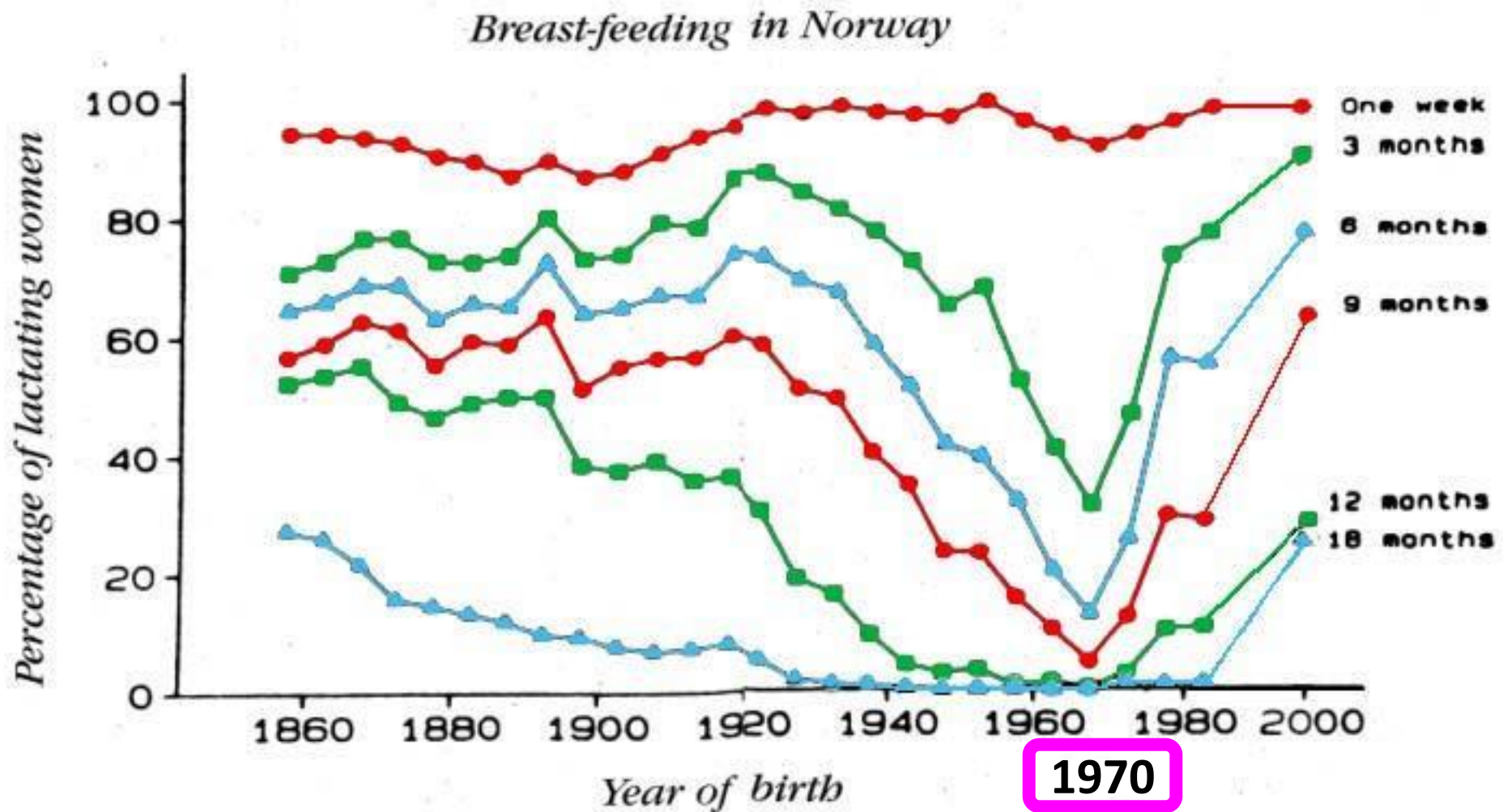
- 母乳が出ない母親がいるから、母乳母乳と言ったら母親が可哀そう・・・母親を追い詰める・・・
- 母乳が出ないのは母親の能力のせい？
- 母乳分泌量は
- 母親の身体的母乳分泌能力で決まる？
- 母乳分泌に影響を与える要因は？

母乳不足(感)

母乳が不足しているのではなく 自信や支援が不足している

母親と母乳分泌に影響を与える要因

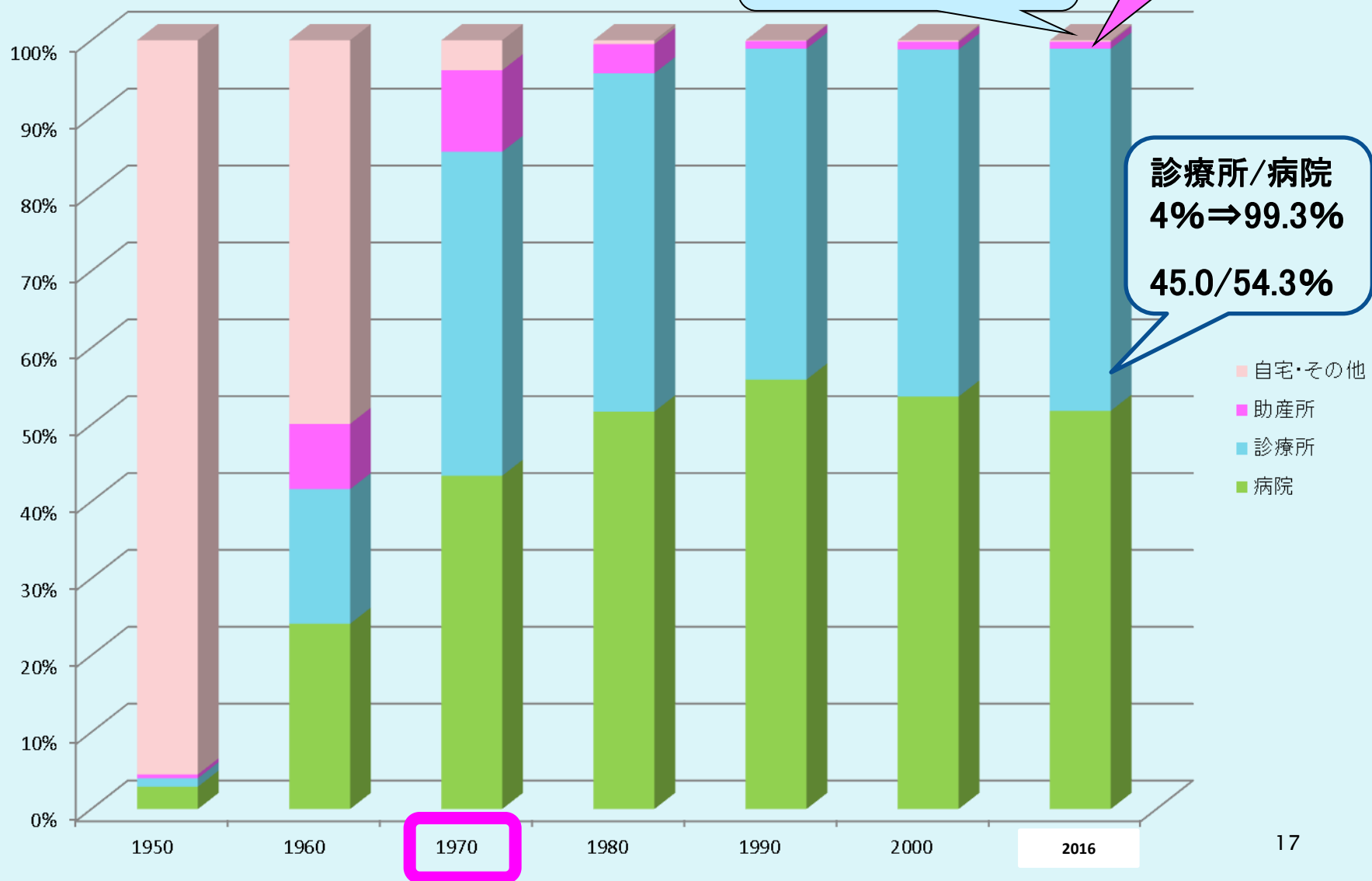




乳業メーカ 商業主義による人工乳販売拡大 途上国における乳児大量死亡

母乳代用品のマーケティングに関する国際基準(WHO.1981)

日本の出産の変遷



母乳育児における主体者はだれ？

その昔：複数世代家族
日常生活の中の母と子

施設分娩化：助産師（または医師）主導
分娩管理・乳房管理・新生児管理

女性主体：女性の意思決定尊重
女性主体の出産 母親主導の授乳

新生児主導：新生児の能力の再発見
赤ちゃんがリードする母乳育児
母子の協調作業・母と子のダンス

家族中心のケア Family Centered Care

母乳育児の主体者はだれ？

赤ちゃん主導

母子の相互作用のダンス

女性

母親主導

医療者

助産師主導

乳房管理

自分で動くことも
できるし、
手も使えるよ！



いま、あなたの施設の母乳育児支援は
誰が主導権を持っている？

私たちのかわりには
母親が自信を持てる支援ができている？
母親をエンパワーしている？
母親をパワーレスにしている？

EMPOWER ?

POWERLESS ?

実話 東日本大震災 ある地域中核病院の母乳育児率

- 震災前
- 60%

- 震災後
- 100%

この変化の理由は？？

学習内容

- リプロダクティブステージはチャレンジの連続
発達の危機 自分の能力が試される体験
- 母乳分泌/育児に影響すること
- 母乳育児支援のコツ
女性が自信を持つこと 自己効力感
母乳育児がうまくいくための10のステップ
母親の母乳分泌メカニズム
新生児・乳児の哺乳能力
母子相互作用＝母乳分泌相互作用を促す

授乳方法の決定

- 母乳育児を行う女性の多くは妊娠前や妊娠初期に母乳育児を選択することを決定している.
- 妊娠期は、母乳育児実施のカギを握る重要な期間.

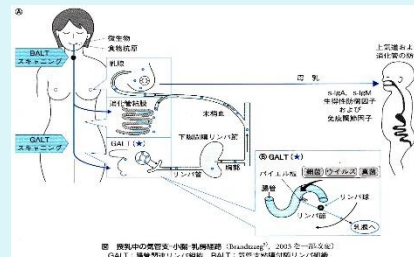


妊娠中の女性の決断を促すために 必要なことWHO(2009)

- 情報・理解・自信・支援
- 妊娠期の女性と家族に対して、わが子の栄養法について十分な情報を提供したうえで、自ら意思決定して具体的方法を選び取ること(インフォームド・チョイス)ができるよう支援する.

妊娠期の関わりのポイント その1：情報

- 母乳乳育児の重要性と置換栄養（母乳代用品を使うこと）のリスクに関する正確で事実に基づいた情報提供.
- 保健医療従事者の個人的な見解、乳業企業のマーケティング情報であってはならない.
- 母乳乳育児に関する知識と技術を提供する.

[illegible]

妊娠期の関わりのポイント その2:理解

- その女性にとって分かりやすい言葉で情報を提供し、情報の理解を促す.
- その女性の置かれている個々の状況に即して情報を検討する.



https://search.yahoo.co.jp/image/search?rkf=2&ei=UTF-8&gdr=1&fr=wsr_gs&p=E7%84%A1E6%96%99%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88%20%E7%B4%8D%E5%BE%97%20%E3%82%8F%E3%81%8B%E3%81%A3%E3%81%9F%EBC%81%8D9ace02e1486650d235fc7b7995ef3

妊娠期の関わりのポイント

その3: 自信

- 女性が母乳だけで育てることができるという自信を持てるようにする.
- その女性が母乳で育てない場合(注)、女性の置かれた状況で、できるだけ安全な置換栄養法を見つけられるという自信を持てるようにする.
- (注): 医学的な理由や十分な情報を得たうえでの個人的意思決定に基づく場合

女性が自信を持つことへの支援



- **発達の危機 心配 不安 恐れ・・・無理 不可能**
- 女性が、自分で決めたことは実行できるという自信を持つことが必要.
- 医療者が「自分たちは十分な情報や支援を提供した」と考える(思い込んでいる)だけでは不十分.
- 医療者が、その女性のニーズに見合った支援を行っているかどうか、女性と一緒に考え、感じ、確認する.

妊娠期の関わりのポイント

その4: 支援

- 女性自身が栄養法について決めることを支持する.⇒共有意思決定支援
- これには、赤ちゃんにうまく授乳ができるように、またいかなる困難をも克服するよう支援することも含まれる。

Figure. The Interdependence of Evidence-Based Medicine and Shared Decision Making and the Need for Both as Part of Optimal Care

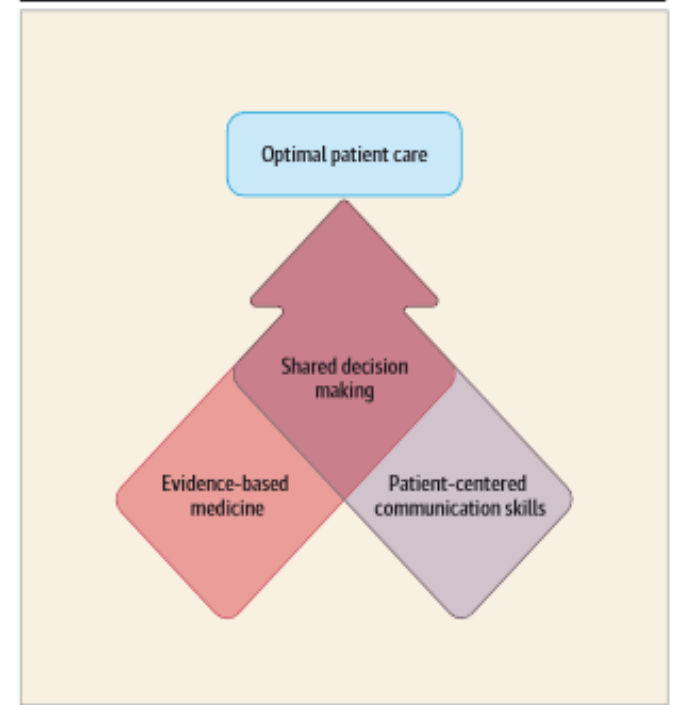


図: 最良の患者ケアにおけるEBM・共有意思決定の相互関係に必要なEBM,NBMと共有意思決定の関係 (Hoffmann,TC,et.al.2014,p13.一部改変)

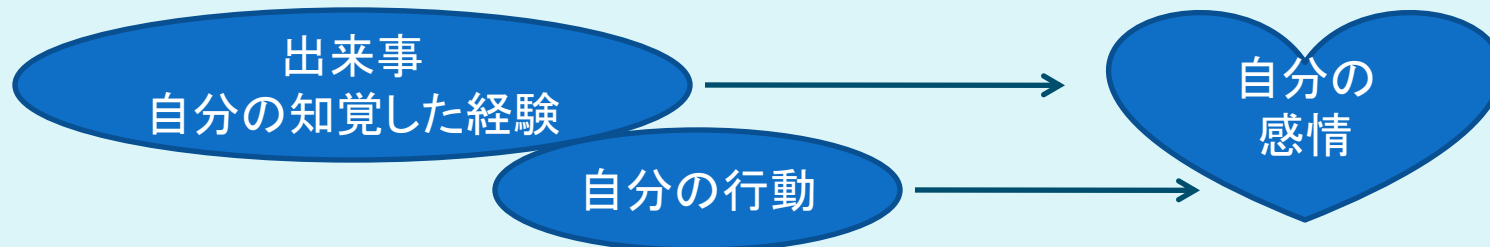
不安 恐怖 葛藤 への支援

傾聴と共感



- **傾聴**: 母親を理解するために、相手の言っていることを、言語的にも非言語的にも注意深く聴く能力.
- **共感**: 母親の心の世界に入って理解し、理解したことを相手に伝える能力.

◆ 何を傾聴するか: 傾聴すべきポイント



- ✓ 話しやすさ: 出来事 > 行動 > 感情
- ✓ 人は経験したことに対して行動を起こし、その結果感情が生じる.
- ✓ 一度は感情に焦点が当てられ、共感的に理解される.
→ 心理的に安定する.

私はできる！と自信を持つには？

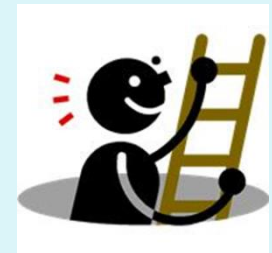
自己効力感self-efficacy (Bandura.1985)

自己効力感とは

ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信.

結果予期: ある行動がどのような結果を生み出すかという予期.

効力予期: ある結果を生み出すために必要な行動を、どの程度うまくできるかという予期.



妊娠中に乳房を確認すること

- 多くの女性は妊娠中に乳房が大きくなる.
- 乳房の増大に関してはかなり個人差があり、産後に大きくなる場合もある. (Hale TW. Hartmann PE. 2007.)
- 妊娠している女性たちは、自分の乳房の大きさや乳頭の形が母乳育児に適しているのか、母乳は十分に出るのか不安に思うことも多い.
- 乳房の大きさや形で機能が決まるわけではない.
- 妊娠中の乳房の観察は、乳房や乳頭が母乳育児にむいているか不向きであるという判断をするために行うのではない.

妊娠中に乳房を確認すること

- 妊娠中の乳房の観察は、乳房や乳頭が母乳育児にむいているか不向きであるという判断をするために行うのではない。
- 乳房や乳頭が母乳育児に向いているか不向きかを判断するために行うことは、その女性のその後の母乳育児にとって有害である (WHO.2009).

妊娠中の乳頭の変化

- 妊娠中には乳頭の形も変化していく。
- 授乳を経験していない妊娠初期の女性の10-35%は十分に乳頭が突出していないが、妊娠期と授乳期にかけて徐々に乳頭が突出してくる(Riordan2010)。
- 扁平乳頭や陥没乳頭はいわば発達途上の乳頭で、陥没乳頭であっても妊娠期から産後の授乳期に徐々に乳頭が突出して授乳できるようになることも多い(柳沢.2009)。
- 新生児は乳頭だけを吸うのではなく、乳頭と乳輪から形成される吸い口teatを深く含んで吸啜するので、乳頭の形よりも周辺組織に伸展性があることが重要である(Royal college of Midwives.2003.)。

妊娠中の乳房へのケアは必要??

- 乳頭を突出させるための妊娠中の特別なケア（ホフマンテクニック）やブレストシェルの有効性は見出されていない（エンキン.1997）.
- 特別なことをすることは、女性が痛みを体験したり、自分の乳頭では母乳育児が上手くできないのではないかと自信を失うことにもつながるので現在では勧められていない（WHO.2009）.
- 母親とともに乳頭を確認することを通して、母親が自分の乳房に関心を持ち、肯定的なボディイメージを作り、母乳育児への動機付けが高まるよう支援する.

陥没乳頭の変化：妊娠27週

(写真：柳澤美香さんのご厚意による)



陥没乳頭の変化：妊娠40週

(写真：柳澤美香さんのご厚意による)



陥没乳頭の変化：産後3日目の授乳

(写真：柳澤美香さんのご厚意による)



陥没乳頭の変化：産後3日目（授乳直後）

（写真：柳澤美香さんのご厚意による）



陥没乳頭の変化：産後1カ月

(写真：柳澤美香さんのご厚意による)



陥没乳頭の変化：産後1年

(写真：柳澤美香さんのご厚意による)



母親が自信を持てる支援ができている？

私たちのかわりには
母親をエンパワーしているのか？
母親をパワーレスにしているのか？

EMPOWER ?

POWERLESS ?

学習内容

- リプロダクティブステージはチャレンジの連続
発達の危機 自分の能力が試される体験
- 母乳分泌/育児に影響すること
- 母乳育児支援のコツ
女性が自信を持つこと 自己効力感
母乳育児がうまくいくための10のステップ
母親の母乳分泌メカニズム
新生児・乳児の哺乳能力
母子相互作用＝母乳分泌相互作用を促す

The Ten Steps to successful Breastfeeding

Baby-friendly Hospital Initiative
New implementation guidance to protect, promote and support breastfeeding in health facilities globally

11 April 2018 — WHO and UNICEF issued new ten-step guidance to increase support for breastfeeding in health facilities that provide maternity and newborn services. Breastfeeding all babies for the first two years would save the lives of more than 820 000 children under age 5 annually.
<http://www.who.int/nutrition/bfhi/en/>



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>

新しくなった母乳育児成功のための10か条 「母乳育児を成功に導く10のステップ」

1989→2009→2018改訂版

【施設として必須の要件】

- 1a. 「母乳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.
- 1b. 乳児栄養の方針を文書にして、スタッフと親にもれなく伝える.
- 1c. 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.

【臨床における必須の実践】

3. 母乳育児の重要性と方法について、妊娠中の女性およびその家族と話し合う.
4. 出産直後からのさえぎられることのない肌と肌との触れ合い(早期母子接触)ができるように、出産後できるだけ早く母乳育児を開始できるように母親を支援する.
5. 母親が母乳育児を開始し、継続できるように、また、よくある困難に対処できるように支援する.
6. 医学的に適応のある場合を除いて、母乳で育てられている新生児に母乳以外の飲食物を与えない.

【臨床における必須の実践】

7. 母親と赤ちゃんがそのまま一緒にいられるよう、24時間母子同室を実践する.
8. 赤ちゃんの欲しがるサインを認識しそれに応えるよう、母親を支援する.
9. 哺乳びん、人工乳首、おしゃぶりの使用とリスクについて、母親と十分話し合う.
10. 親と赤ちゃんが継続的な支援とケアをタイムリーに受けられるよう、退院時に調整する.

（日本ラクテーション・コンサルタント協会訳）

学習内容

- リプロダクティブステージはチャレンジの連続
発達の危機 自分の能力が試される体験
- 母乳分泌/育児に影響すること
- **母乳育児支援のコツ**
女性が自信を持つこと 自己効力感
母乳育児がうまくいくための10のステップ
母親の母乳分泌メカニズム
新生児・乳児の哺乳能力
母子相互作用＝母乳分泌相互作用を促す

乳汁生成にかかわる諸段階

乳腺発育期

乳汁生成Ⅰ期・Ⅱ期・Ⅲ期

乳房退縮期

妊娠中の乳房の変化

母乳分泌の前段階：乳腺発育期 Mammogenesis

- 妊娠初期～中期
- 乳汁分泌無し
- エストロゲンやプロゲステロンなどのホルモンによる、乳管・乳腺腺房組織などの発育
- 乳腺発育に関与するホルモン
- プロラクチン・hPL(ヒト胎盤性ラクトーゲン)・エストロゲン・プロゲステロン・ACTH・コルチゾール・インスリン・成長ホルモンなど

つわりで先のことは
考えられません…。

私は、母乳が出るの
かしら？



母乳分泌の3段階

乳汁生成 I 期 Lactogenesis I

- 妊娠中期(16週頃)～**産後2日目頃**
- プロラクチンなどによる腺房細胞からの乳汁産生
- 初乳様乳汁分泌
- **出産(胎盤娩出)**
- プロゲステロンの急激な減少
- (→プロラクチン作用の発現)
- 初乳: ナトリウム、クロール、グロブリン、ラクトフェリンが多く、ラクトース(乳糖)は少なく、カゼインは含まれていない。
- 初乳産生量: 10－100ml/日 平均30ml



乳汁生成の3段階

乳汁生成Ⅱ期 Lactogenesis II

- 産後3日～8日目
- 産後1日半から4日目(36－96時間)にかけて、乳汁分泌量が急激に増加。
- いわゆる「乳汁来潮」「産後おっぱいが張ってくる」「**乳房緊満**」現象

病的緊満予防にはⅠ期が重要！

- プロゲステロンの急激な減少に続く**プロラクチン作用の発現**
- 初乳から移行乳へ：
ナトリウム・クロール減少、
ラクトース(乳糖)・乳脂質増加



乳汁生成の3段階

乳汁生成Ⅲ期 LactogenesisⅢ

- 産後9(8～10)日目～退縮期まで
- 主にプロラクチンによる乳汁産生
- 乳腺腺房内 局所でのオートクリンコントロールによる乳汁産生調整
- 成乳
- 乳汁分泌量増加

産後6ヶ月:550-1150ml 平均800ml

(Riordan, 2005,p100)



乳汁分泌の終了段階

乳房退縮期 Involution

- 最後の授乳から約40日
- 乳汁産生抑制因子 Feedback Inhibitor of Lactation (FIL)の働きによる乳汁分泌の低下
- 初乳様乳汁：高濃度のナトリウム、クロール、タンパク質

2歳までは十分に
飲ませてね(AAP, 2005)

2歳過ぎてからも、ママとボクで相談しながらいつおっぱいを卒業するか決めるよ。心配しないで。



乳汁生産量と新生児の生理学的な胃の許容量

(井村.2009.p61)

EMPOWER ?

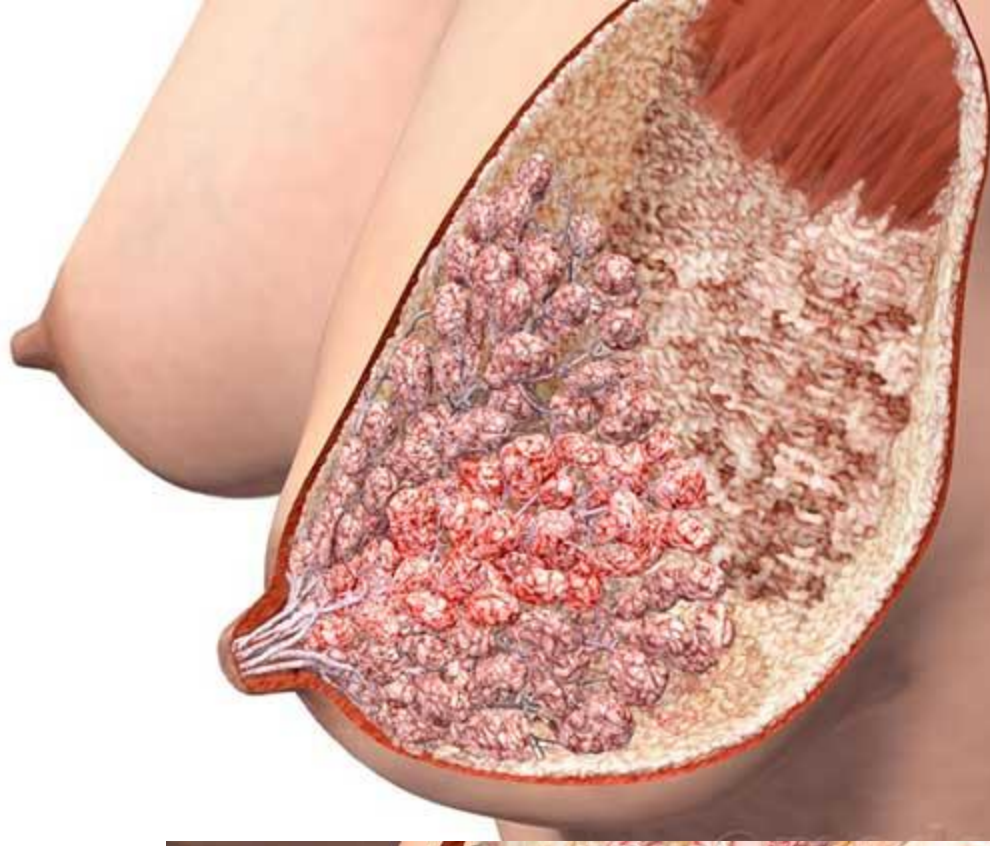
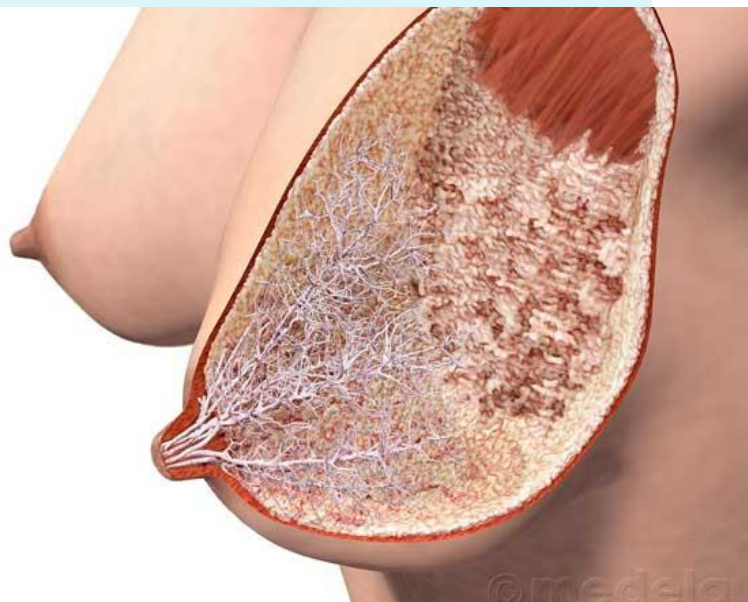
産後時間	1日の乳汁産生量 平均(範囲)mL	体重3Kgの場合の 1回許容量mL	体重1Kg当たりの 1回許容量mL
0-24	37(7-123)	6	2
24-48	37(7-123)	12	4
48-72	408(98-775)	24	8
72-96	625(378-876)	42	14
96-120	700(452-876)	51	17

POWERLESS ?

乳汁産生調整メカニズム

エンドクリンコントロール

オートクリンコントロール



どこが変わったのでしょうか？

1. 乳管は乳頭の近くで分岐している
2. 従来いわれてきた乳管洞は存在しない
3. 乳腺組織は乳頭近辺まで見られる
4. 乳頭基部には皮下脂肪が少ない



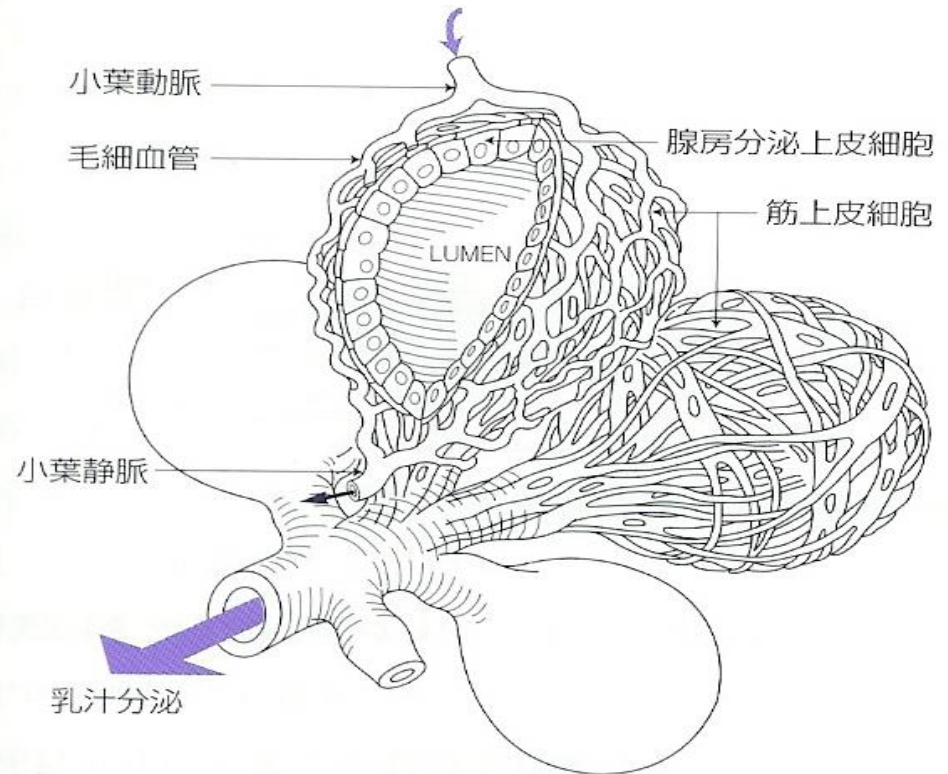
エンドクリンコントロール ホルモンによる内分泌的調整



- 乳頭への吸啜刺激
↓
- 脊髄
↓ (視床下部:ドーパミン
プロラクチン抑制因子)
- 下垂体前葉
プロラクチン:乳汁分泌
- 下垂体後葉
オキシトシン:射乳反射

乳腺腺房の構造

乳汁分泌と射乳



母乳分泌メカニズム シフトチェンジ

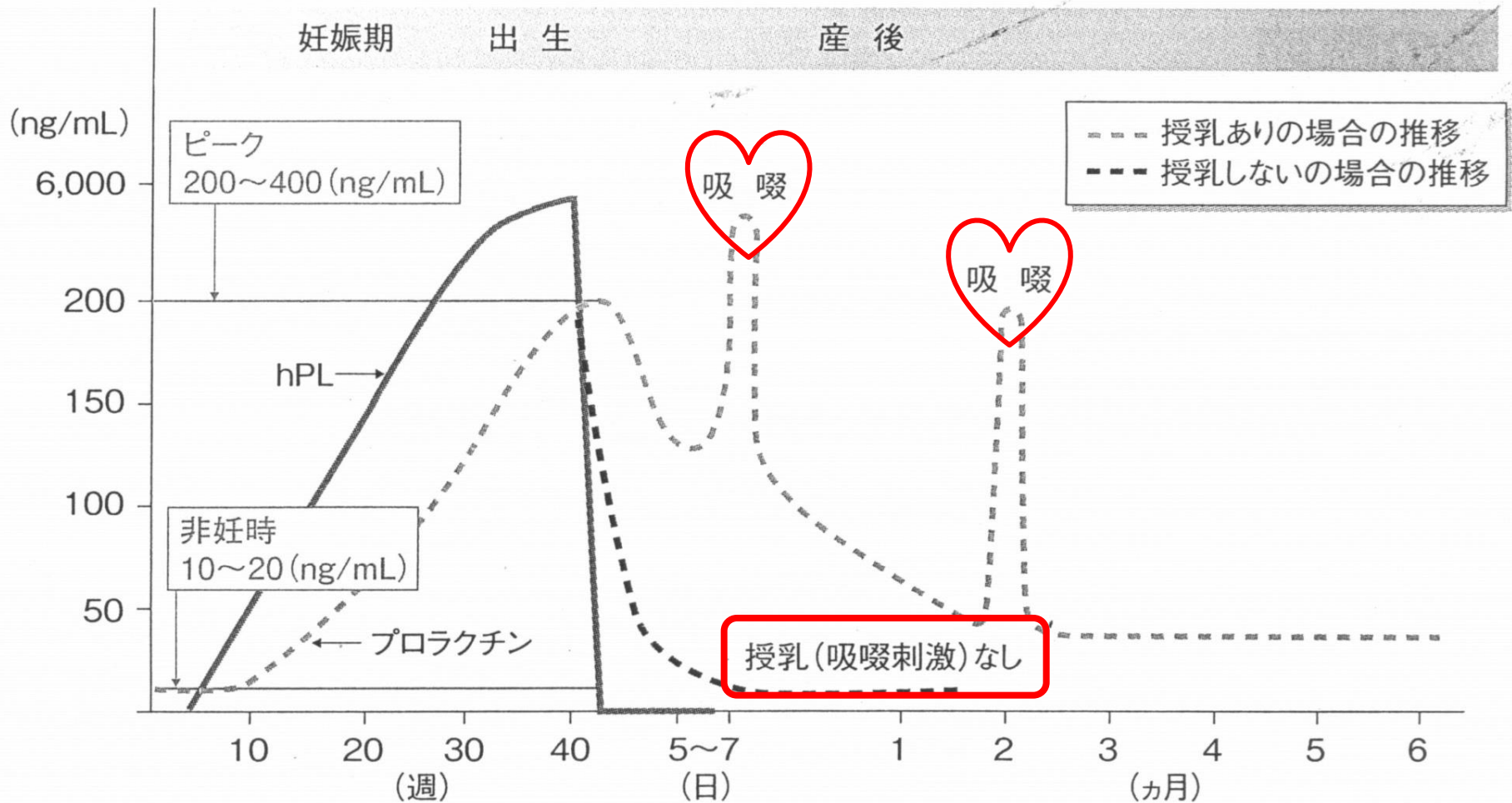


図2-5 プロラクチン濃度と授乳の関係

プロラクチンの濃度は分娩後に授乳しなければ、分娩後7日までに妊娠していないときのレベルまで低下する。授乳できない場合は、分娩後できるだけ早期から搾乳する必要がある。

生きて母乳を飲む子どもが存在している！
徹底的に乳房・母体に伝えて
自動制御メカニズムを活発化させる



NICUの
赤ちゃんに
搾母乳を

母子一緒
サインに応じて
欲しがるときに欲しがるだけ授乳を



プロラクチン受容体：乳汁産生に必要な条件

- プロラクチン
+
 - プロラクチン
受容体
- ↓
- 乳汁産生

プロラクチン受容体数の増減でも乳汁分泌が調整される。

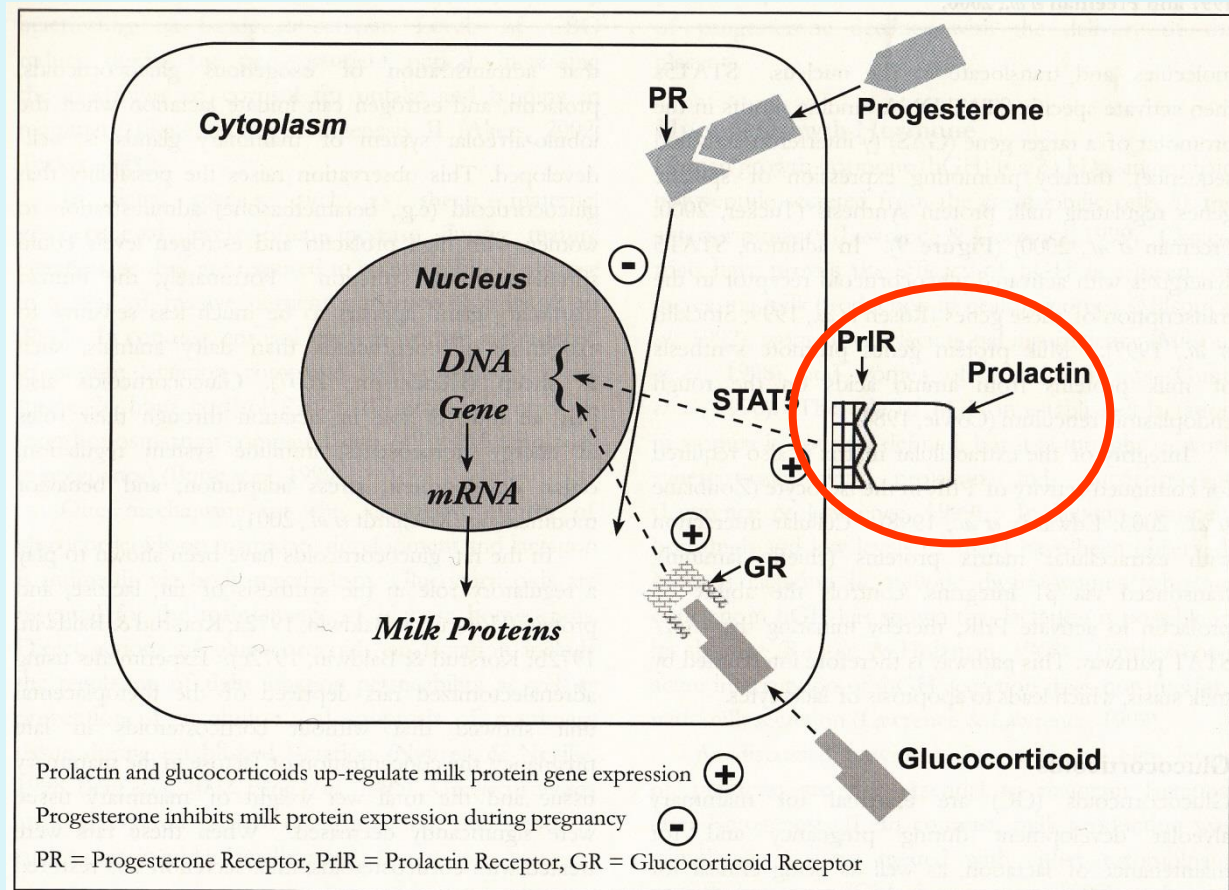
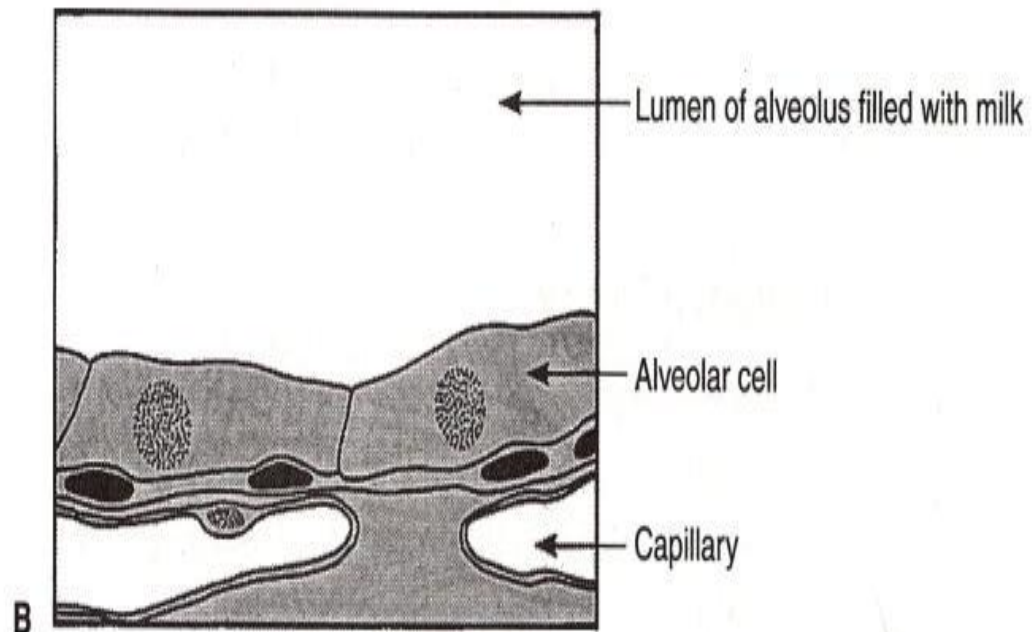
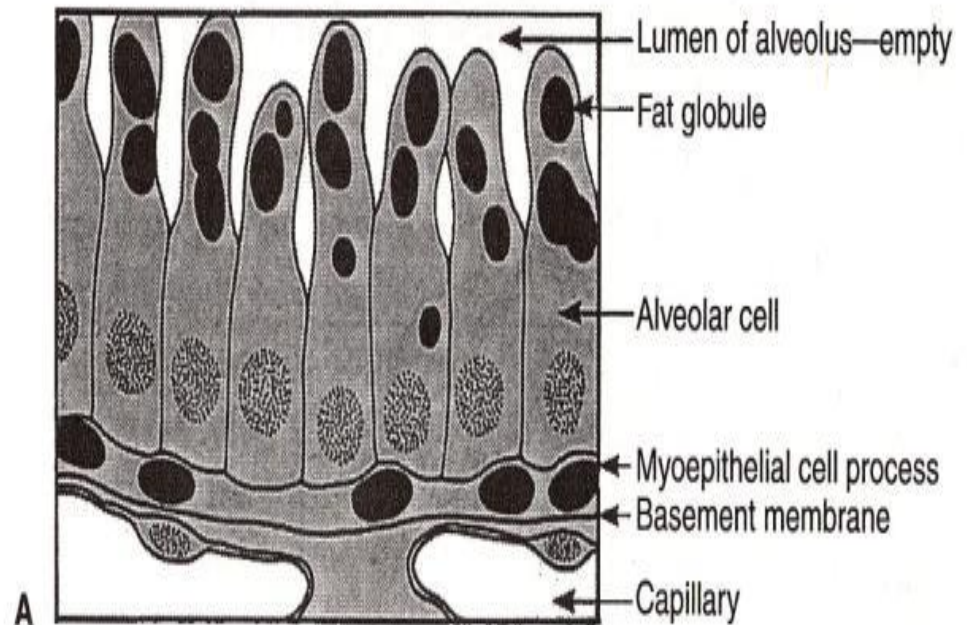
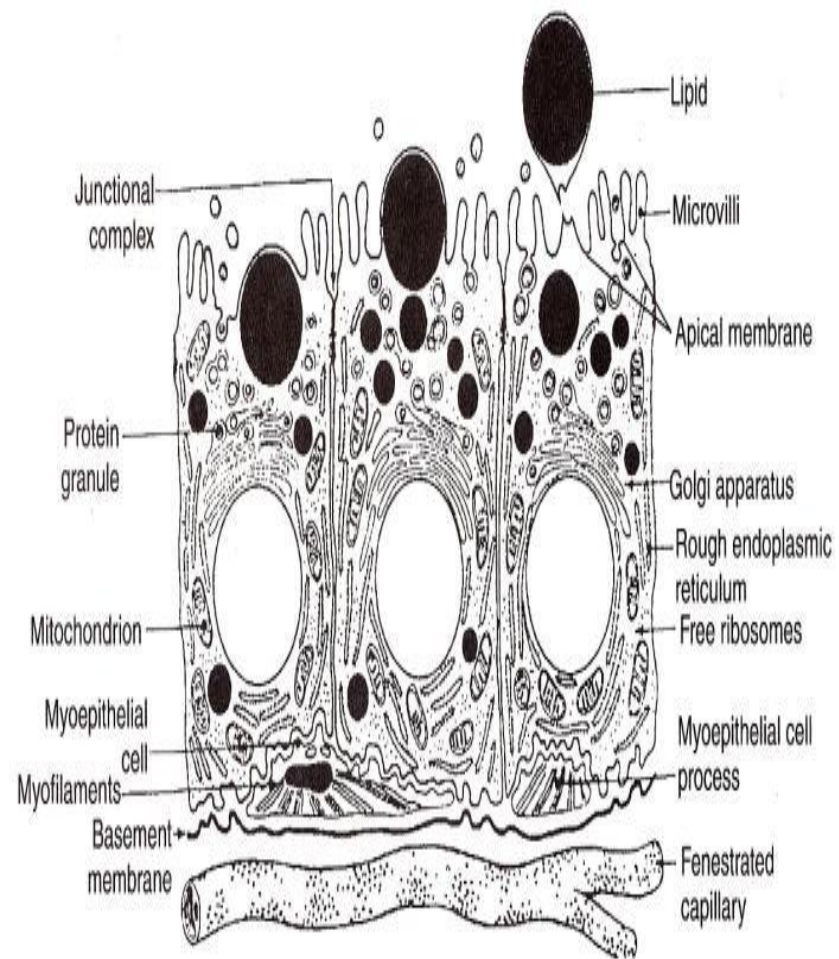


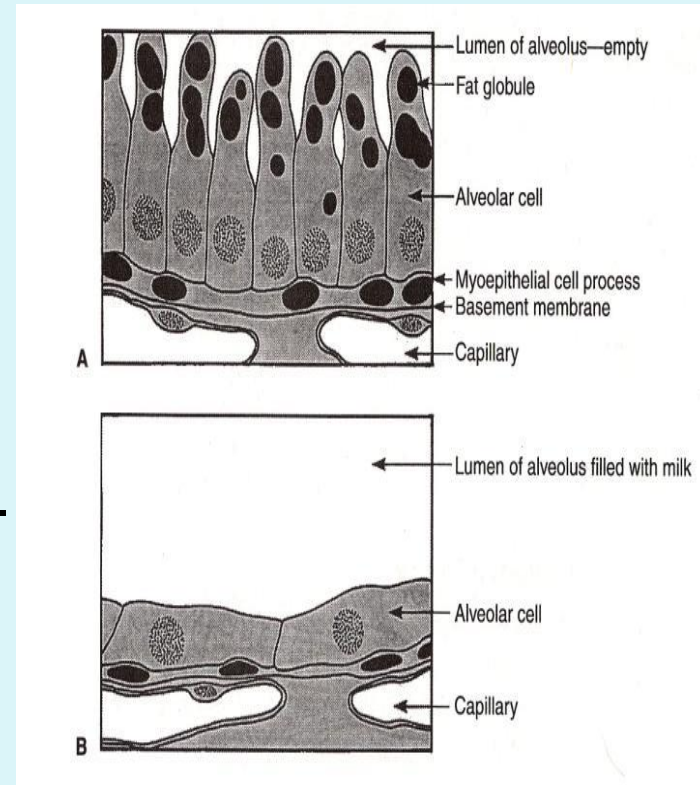
Figure 8. Intracellular hormonal signaling in the lactocyte during lactation. Adapted from Mercier & Gaye, 1983.



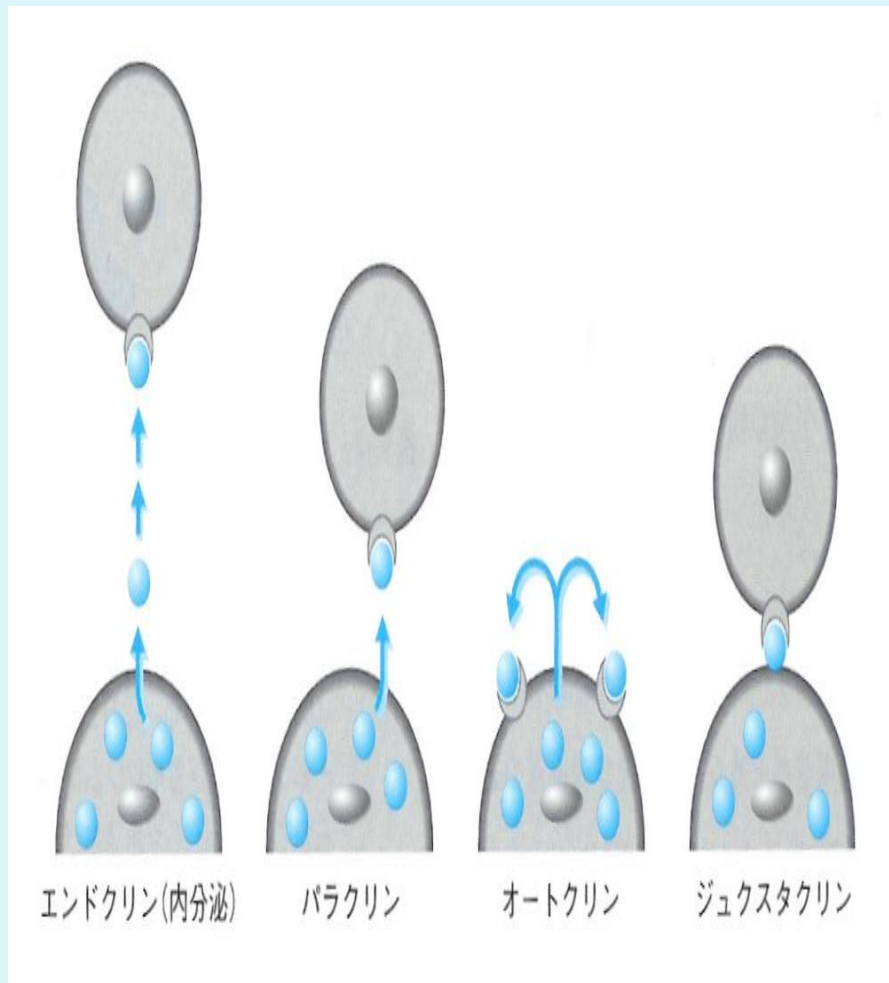
**乳腺 腺房分泌上皮細胞
(乳腺細胞)**

細胞の形とプロラクチン受容体の増減

- 腺房腔に乳汁が充満する.
- ⇒腺房分泌上皮細胞(乳腺細胞)が扁平化する.
- ⇒プロラクチン受容体は急速に減少する.
- ⇒プロラクチン受容体密度が低くなる.
- ⇒乳汁分泌が減少する.
- 乳汁が飲み取られる.
- ⇒細胞が円柱状になる.
- ⇒プロラクチン受容体数が元に戻る.
- ⇒プロラクチン受容体密度が元に戻る.
- (二量体化促進)
- ⇒乳汁分泌が増加する(元に戻る).



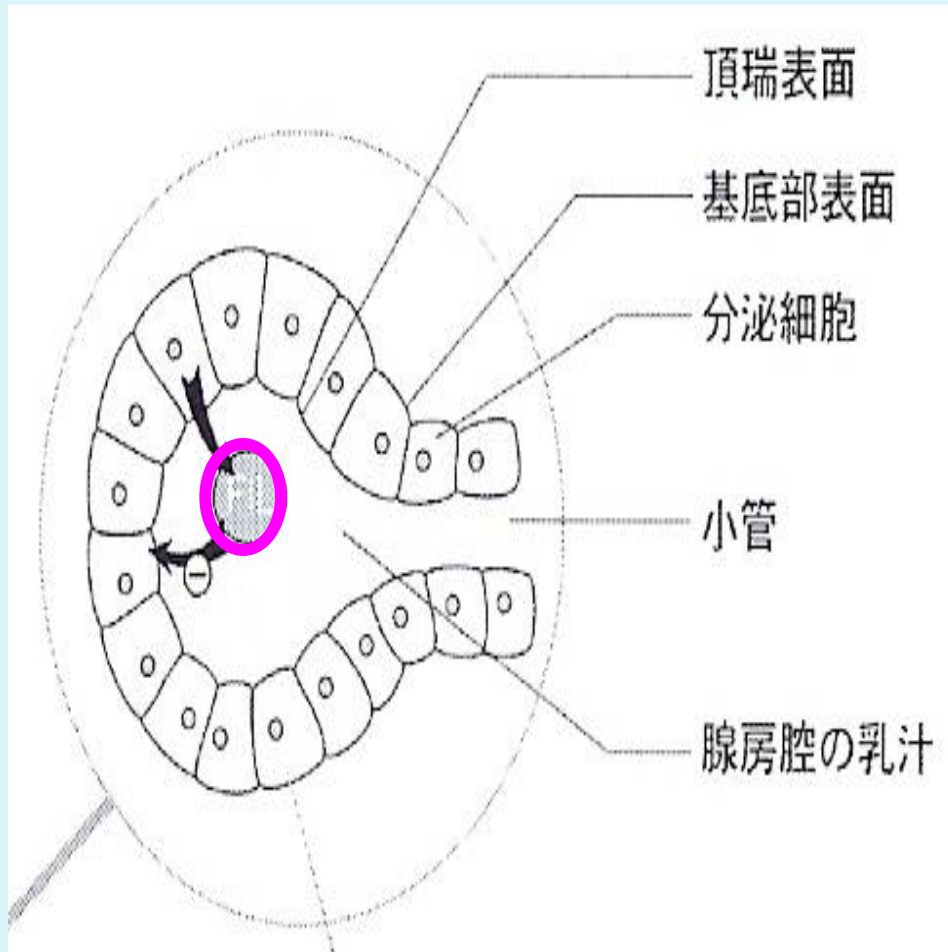
オートクリンコントロールとは？



- 細胞が自分自身の作り出したシグナル(伝達分子)に応答する 免疫系細胞に多い
- エンドクリン(内分泌): 内分泌腺細胞により合成された活性物質が循環系によって標的細胞まで運ばれる
- パラクリン: ある細胞が直ぐ隣の細胞を活性化するシグナル伝達分子を分泌する。例: ニューロンがシナプスでアセチルコリンなど神経伝達物質を出す
- ジクスタクリン: 細胞接着 例: 止血の際の血球同士の接着

オートクリンコントロール

腺房細胞自身が作り出したシグナルに 応答する腺房細胞内の局所的調整



- 腺房細胞
 - 乳汁産生抑制因子
 - Feedback Inhibitor of Lactation (FIL)
 - ホエイ(乳清)蛋白ペプチド
 - FIL濃度が上昇すると乳糖とカゼインの産生を抑制する
 - 腺房腔に乳汁充満・腺房拡張(プロラクチン取り込み阻害? 物理的圧迫? 血流阻害?)
- ＝腺房内に母乳が溜まれば溜まるほど母乳が作られなくなる。

母乳育児がうまくいくのための10のステップ

ステップ7

赤ちゃんの欲しがるサインを認識し
それに応えるよう、母親を支援する。



赤ちゃんが飲みたい母乳量 お母さんが作る母乳量



その時々赤ちゃんの必要に応じて
赤ちゃんとお母さんの間で
需要供給-消費バランスをとっている

学習内容

- リプロダクティブステージはチャレンジの連続
発達の危機 自分の能力が試される体験
- 母乳分泌/育児に影響すること
- **母乳育児支援のコツ**
女性が自信を持つこと 自己効力感
母乳育児がうまくいくための10のステップ
母親の母乳分泌メカニズム
新生児・乳児の哺乳能力
母子相互作用＝母乳分泌相互作用を促す

出産・出生から連続する母乳育児 出生直後からの早期接触 哺乳前行動・サイン Pre-feeding behaviors・cues



- 出生後5～30分・・・
- 1時間・・・
- 静かな肌の触れ合いのあと
- 新しい環境で落ち着くため、
- 覚醒状態でしばらく休む

Klaus MH.,& Klaus PH.(1998)Your Amazing New Born.Perseus Book.

PHOTO©Siegel,E.

哺乳前行動・サイン

Pre-feeding behaviors・cues



- 手を口元に持っていく
- 吸啜運動を始めたり
- 音を立てたりする

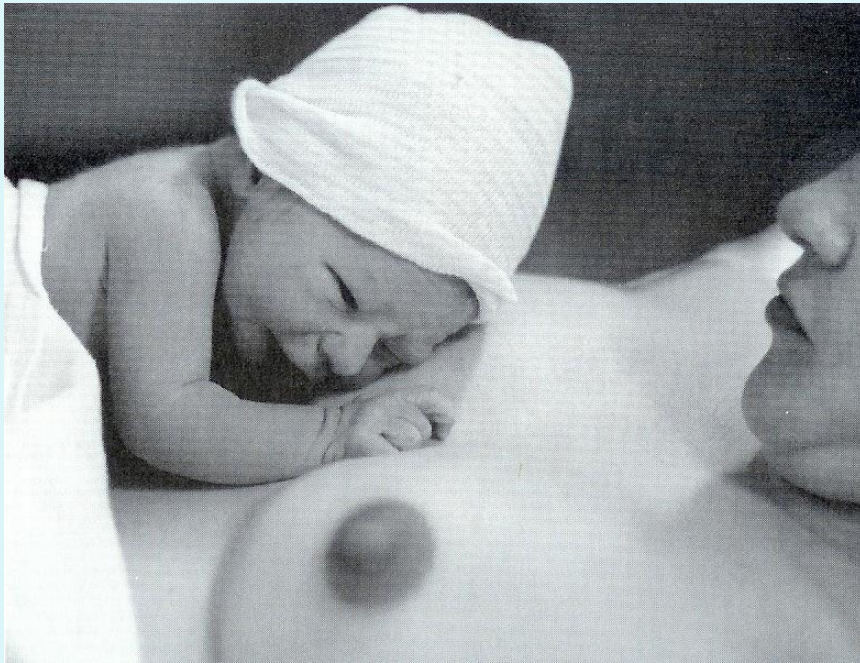


- 手で乳頭を触る

Klaus MH., & Klaus PH. (1998) Your Amazing New Born. Perseus Book.
PHOTO C Siegel, E.

哺乳前行動・サイン

Pre-feeding behaviors・cues

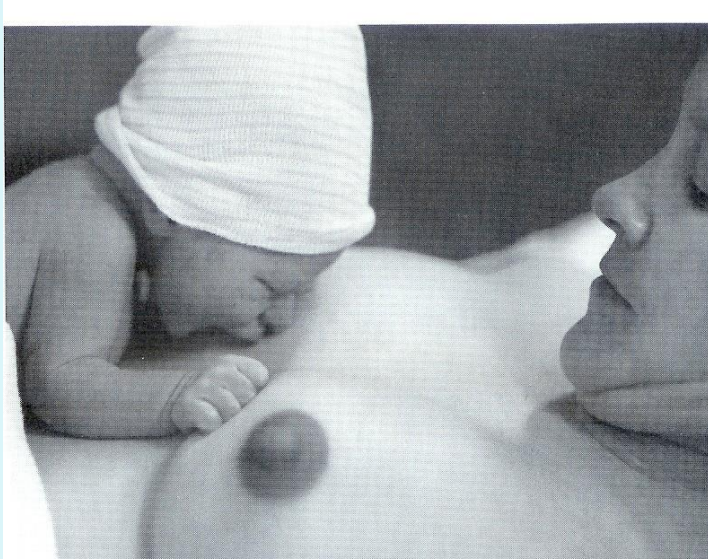


- 乳房の色の濃い部分を的のようにじっと見る

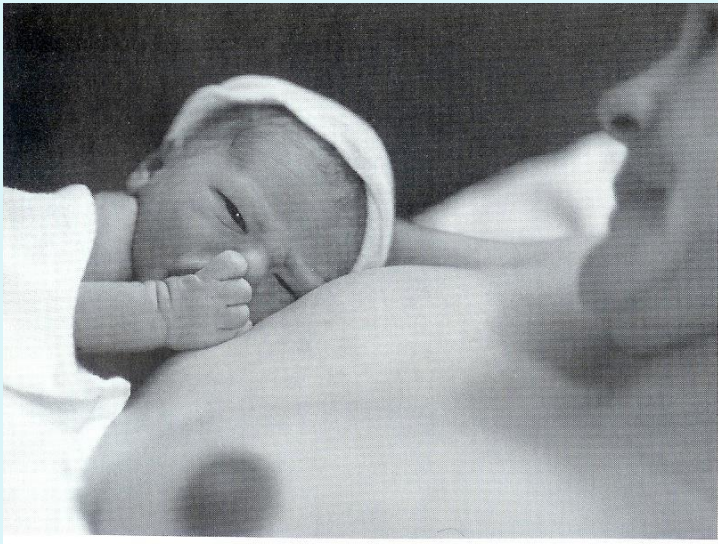
Klaus MH., & Klaus PH. (1998) Your Amazing New Born. Perseus Book.
PHOTO C Siegel, E.

哺乳前行動・サイン

Pre-feeding behaviors・cues



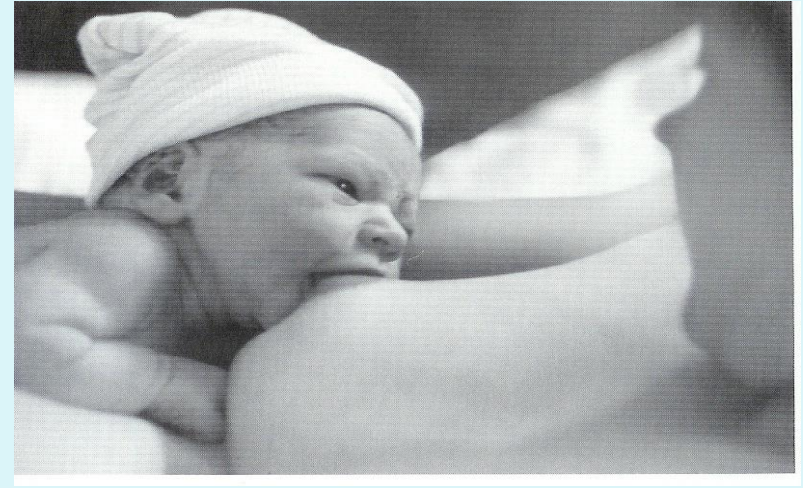
- 乳房の方へ移動して
- 探索行動を示す



- 母親を見たり
- 慣れ親しんだ
- 羊水のついた手を
- しゃぶったり
- においをかいだりする

哺乳前行動・サイン

Pre-feeding behaviors・cues



乳頭を発見し

大きな口を開けて

乳房に吸い付く

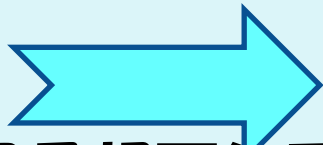
出生直後：新生児の動き 9ステージ (Widström A-M.et al.2011)

ステージ	生後分数 中央値 (25-75IQR)	動き
1. The Birth Cry 出生時啼泣	0	出生直後強く泣く(肺呼吸開始)
2. Relaxation リラクゼーション期	2(2-4)	口・頭・四肢は動かさず、じっとしている
3. Awakening 覚醒期	2.5(1-5)	頭・肩・四肢を動かす 眼を開け、口を動かす
4. Activity 活動期	8(4-12)	眼を開けている、母親や乳房を見る 口をもぐもぐさせ、探索的動きが増える 声を出すsoliciting(sound)
5. Rest 休憩期	18(13-27)	活動の合間に休む、口の動きはみられる
6. Crawling 匍匐期	36(18-54)	這い、横滑りし、跳ねて、乳房に向かう
7. Familiarization 親和期	43(29-62)	乳輪や乳頭を舐めて母親と乳房になじむ
8. Suckling 吸啜期	62(44-90)	口を開けて吸着・吸啜する
9. Sleeping 睡眠期	70(52-79)	入眠する

新生児の能力に注目した授乳の動向

- 1987年 : Widström. 生後1時間以内の新生児は母親の助け無しに自分で乳頭を含み吸啜する能力がある
- 1990年 : Righard . “self-attachment”を提唱
赤ちゃんの本能的な哺乳行動を引き出す
- 1993年 : Marchini. 血糖低下が乳房探索反応を誘発する
- 1994年 : Harris. co-bathingによって母子が落ち着き、
(rebirthing) 児が乳房に行きおっぱいを飲み始める
- 1999年 : Meyer. カンガルーマザーケアKMCをしていると
児は乳房を探し当ておっぱいを飲み始める

- 2001年 : Schore. 母子相互の右脳と右脳のコミュニケーション
right –brain to right-brain communication
視線を合わせる・肌を合わせる・音声を合わせる
情緒的同調性 affective synchrony
- 2003年 : Bergman. **KMC**
“Mothers don’t breastfeed, babies breastfeed.”
母親が母乳を飲ませるのではない
赤ちゃんが母乳を飲むのだ
- 2006年 : Smillie. **Baby-led latching/breastfeeding**
赤ちゃんがリードするラッチ・オン/母乳育児
- 2008年 : Colson. **Biological nurturing** 生物学的授乳法
Laid-back breastfeeding リクライニング授乳法



赤ちゃんがリードする母乳育児 リクライニング授乳

母子相互作用

新生児・乳幼児行動

1960: Winnicott

1979: Brazelton

1994: Barnard

1995: Kennell & Klaus



母子相互作用

赤ちゃんの哺乳行動を引き出す条件

- 母親との肌と肌の触れ合い
- 母親の胴体と赤ちゃんの胴体が触れ合っている
- 穏やかな状態
- 早めの空腹のサイン
- 母親・母乳のにおい
- 乳輪の色
- 血糖値の低下による空腹などの神経内分泌的プロセス

**母親のからだは
赤ちゃんの居場所である**

Mohrbacher M.2009
JALC名古屋 学習会PPTより



キッチンジャーC.ニルソンL(1986).
おなかの赤ちゃん.講談社.



赤ちゃんが啼泣することのデメリット

心拍数・呼吸数増加・血圧上昇
動脈血の酸素飽和度低下
右心室圧上昇
卵円孔再開存・胎児循環再開
血中コルチゾール値上昇
消化管への空気の嚥下→嘔吐誘発
正常な哺乳・消化過程傷害



**赤ちゃんを泣かせないことが
子宮外生活の適応を促す.**

母親とともにいる赤ちゃんの状態調整能力



状態調整 state regulation

赤ちゃんの興奮状態(泣き)から泣き止む能力、なだめに対する反応とのこと。

自己沈静行動[自分で手を口に持っていき、こぶしを吸啜する、母親のにおいや外界の刺激を利用して自分をなだめるなどの行動]をとることで、自分を落ち着かせることなどもさす。

- 赤ちゃんの状態調整能力を引き出すように働きかける
- 抱っこする
- 姿勢を変える
- 揺らす
- 歩く
- 語りかける(マザリーズ)
- 見つめる

★リズム・タイミング・強さを調整★

キッチンジャーC.ニルソンL(1986).おなかの赤ちゃん.講談社.

新生児の覚醒状態



a. state 1



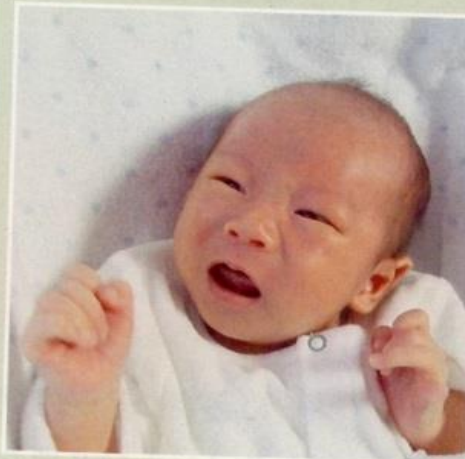
b. state 2



c. state 3



d. state 4



e. state 5



f. state 6

授乳に適した覚醒状態



「泣くのは遅めのサインである」 AAP 2005

授乳に適しているのはステート3～5である ILCA 2005

State1 : 深い睡眠

Deep sleep

State2 : 浅い睡眠

Light sleep(Colson.2010.)

State3 : うとうとした状態

Drowsy

State4 : 静かな覚醒

Quiet alert

State5 : 活動的な覚醒

Active alert

State6 : 啼泣

Crying

おっぱいを欲しがっているサイン



泣いてから授乳では
遅すぎるよ～

AAP 2005

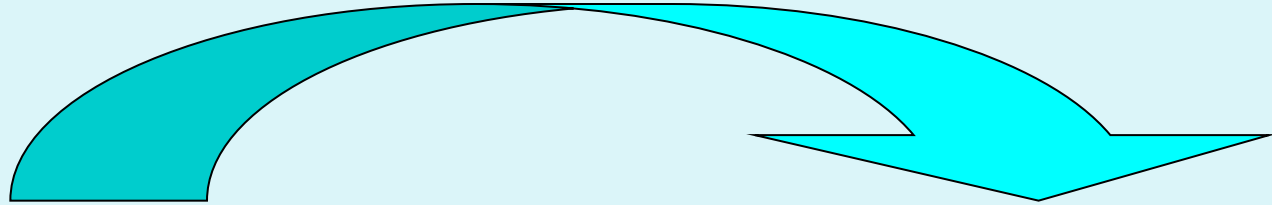
- ・おっぱいを吸うように口を動かす
- ・おっぱいを吸うときのような音を立てる
- ・手を口に持っていく
- ・素早く目を動かす
- ・クー、ハーというような柔らかい声を出す
- ・むずかる

ILCA 2005

親-子相互作用 (Barnard KE.1994)

母子の応答性

子どものサインをよく見て理解する

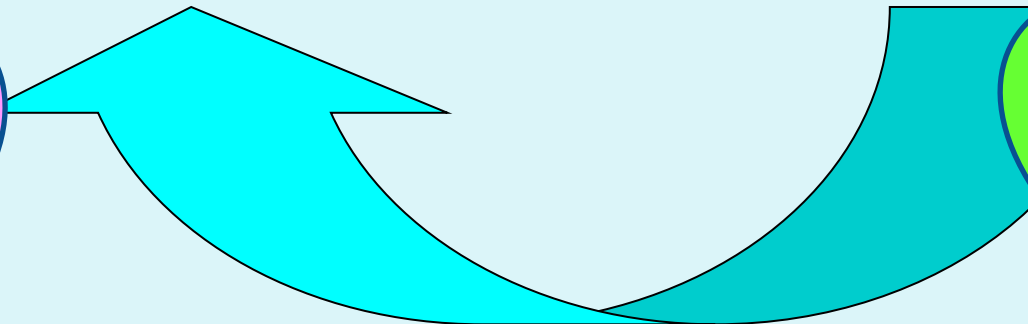


世話をする人-親の特性
合図への感受性
苦痛を軽減させる能力
成長促進活動・状況づくり

乳児の特性
合図の明確化
世話をする人への反応性

遊んで
サイン

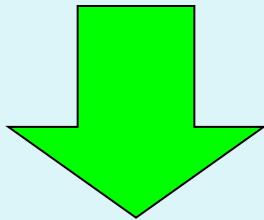
いやいや
サイン



赤ちゃんがリードするラッチ/授乳

Baby-led latch/breastfeeding

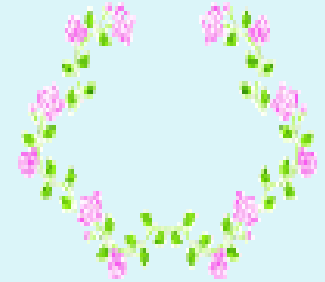
- Mother-led latch vs. Baby-led latch
- Christina M Smillie MD, IBCLC 1996~
- 母親主導のラッチの問題点
乳房嫌い・痛い吸着・吸啜障害



- 赤ちゃんが持っている自力で乳房に吸い付く能力を発揮できる環境を整えて、自ら乳房に到達して吸着するのを見守る.

赤ちゃんがリードするラッチ/授乳

右脳-直感的-感じて楽しむ！



- 母親が落着く
- 赤ちゃんを胸に抱く
 - ・赤ちゃんのお尻・肩・首を支える
 - ・肌のふれあい・話しかけ・アイコンタクト
 - ・心のふれあい・楽しむ・右脳:感じる・意図しない
- 赤ちゃんが落着く
 - ・頬は乳房に触れている
 - ・本能によって学びのプロセスが開始される
 - ・赤ちゃんが乳房を捜し始めるのを待つ 忍耐
- 赤ちゃんがリードする
 - ・顎は乳房に触れているようにする
 - ・頭は後傾。鼻は乳頭の方を向いている
- 赤ちゃんが吸着を開始する
 - ・ off-centered, asymmetric latch

～ まず はじめに～



- 支援者はある程度のまとまった時間を確保する.
- 支援者自身が落ち着いた状態であることを確認する.
- 母親と赤ちゃんが落ち着いて心地よく過ごせるベッドやイスなどの場所を用意する.
- 母親と赤ちゃんが肌と肌のふれあいができるよう、お互いに上半身の衣類を脱ぐ.
- 赤ちゃんはオムツだけ着けている.



©2007 www.geddesproduction.com



©2007 www.geddesproduction.com



©2007 www.geddesproduction.com



©2007 www.geddesproduction.com



Off-centered latch

上1/3をめがけて upper third of the mouth

Royal College of Midwives. Successful Breastfeeding. 2002.p.46-47

中心めがけて！
かつての指導は
愚の骨頂

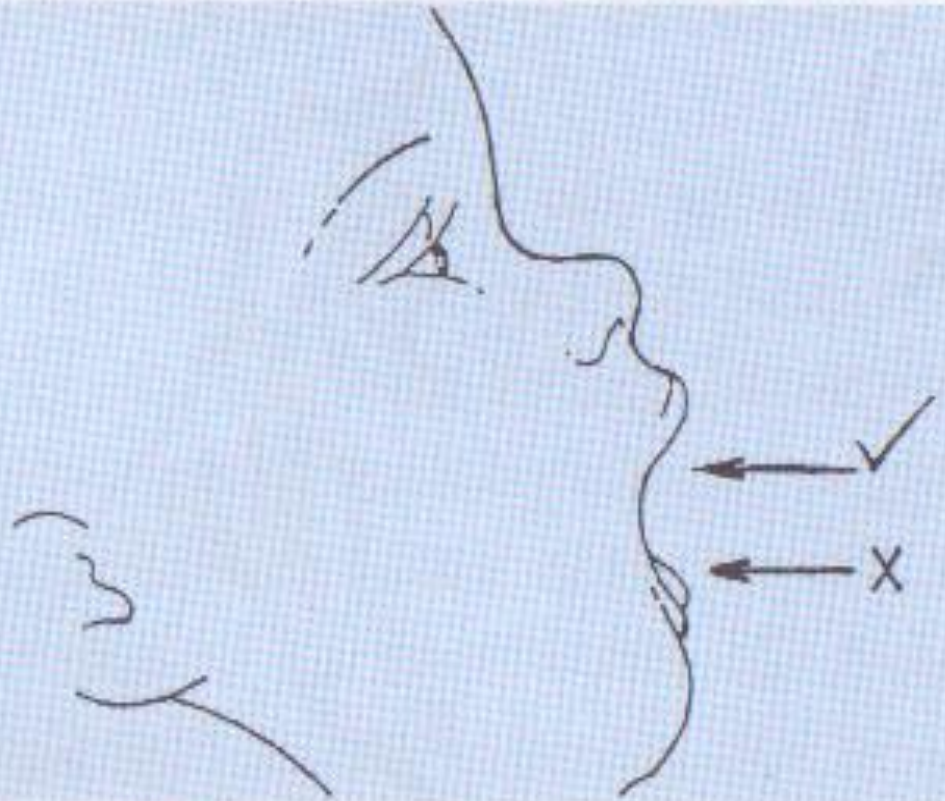


Figure 4.8

赤ちゃんは自然に自分で
off-centered latchをしていた！！



赤ちゃんは自然に自分で
off-centered latchをしていた！！



Biological Nurturing (BN) 生物学的授乳法

- 20の“原始的な新生児の反射”を確認した
- 母乳育児は生得的で相互作用的なものであり、
【母親がリードする】ものでも、
【赤ちゃんがリードする】ものでもない。
赤ちゃんは伏臥位で哺乳するものとして
生まれついている。



写真: <http://www.biologicalnurturing.com/Pages/wombtoworld.html>

Mohrbacher M.のご好意により、2009 JALC名古屋 学習会PPTから抜粋

もともとあった
うつぶせ寝抱き **prone position**



Biological Nurturing 生物学的授乳法

Laid-back リクライニング授乳法

- 座位になると、新生児の原始反射のためにかえって授乳しづらくなる。
- 重力に逆らって、もがく・離れる・頭を突き当てる・こぶしを振り回す・反り返る。
- 少し後ろにもたれる
リクライニングポジション
(15° – 64°) 生物学的授乳法をすると、ポジショニングが楽で、知ったり覚えたりすることが少なくてむ。



写真提供：聖路加国際病院

リクライニング角度
 25° – 30° – 45°
→ 日本では 30° 前後から 45°

射乳反射と吸啜リズム

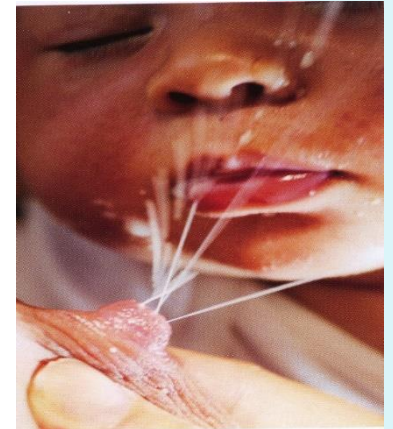
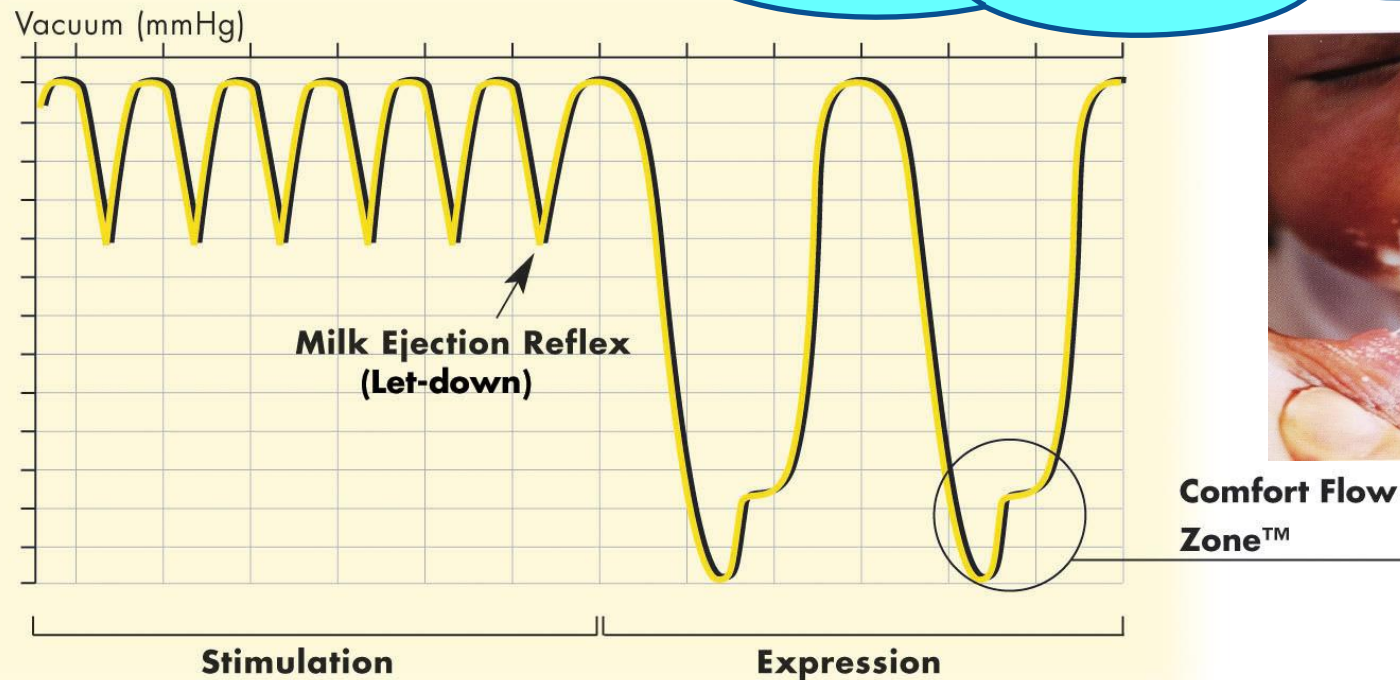
赤ちゃんの飲み方をよく見よう！ 松原まなみ氏作図を元に改変

名称	非栄養的吸啜 non-nutritive sucking call up sucking	休止 pause	栄養的吸啜 Nutritive sucking
頻度	一秒に2回		一秒に1回
赤ちゃんの 飲み方	クチュクチュ 速いリズム・微細な動き 	じっと待って 	ゴクンゴクン ゆっくりしたリズム・大きな動き 
母親の乳房	射乳反射誘発 内圧亢進	射乳反射 準備	射乳反射開始 内圧解除 
乳汁の移行	ほとんどなし	ほとんどなし	シャワー状に排出

非栄養的吸啜 Non-nutritive sucking (call up sucking)

栄養的吸啜 Nutritive-sucking

母親にも知らせよう～
母親が体感・実感できるように～



学習内容

- リプロダクティブステージはチャレンジの連続
発達の危機 自分の能力が試される体験
- 母乳分泌/育児に影響すること
- 母乳育児支援のコツ まとめ

母子相互作用＝母乳分泌相互作用を促す

女性が自信を持つことへの支援



- **発達の危機 心配 不安 恐れ・・・無理 不可能**
- 女性が、自分で決めたことは実行できるという自信を持つことが必要.
- 医療者が「自分たちは十分な情報や支援を提供した」と考える(思い込んでいる)だけでは不十分.
- 医療者が、その女性のニーズに見合った支援を行っているかどうか、女性と一緒に考え、感じ、確認する.

不安 恐怖 葛藤 への支援

傾聴と共感



- **傾聴**: 母親を理解するために、相手の言っていることを、言語的にも非言語的にも注意深く聴く能力。
- **共感**: 母親の心の世界に入って理解し、理解したことを相手に伝える能力。

◆ 何を傾聴するか: 傾聴すべきポイント



- ✓ 話しやすさ: 出来事 > 行動 > 感情
- ✓ 人は経験したことに対して行動を起こし、その結果感情が生じる。
- ✓ 一度は感情に焦点が当てられ、共感的に理解される。
→ 心理的に安定する。

私はできる！と自信を持つには？

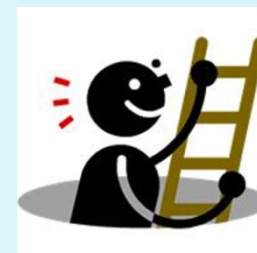
自己効力感self-efficacy (Bandura.1985)

自己効力感とは

ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信.

結果予期: ある行動がどのような結果を生み出すかという予期.

効力予期: ある結果を生み出すために必要な行動を、どの程度うまくできるかという予期.



母子相互作用

赤ちゃんの哺乳行動を引き出す条件

- 母親との肌と肌の触れ合い
- 母親の胴体と赤ちゃんの胴体が触れ合っている
- 穏やかな状態
- 早めの空腹のサイン
- 母親・母乳のにおい
- 乳輪の色
- 血糖値の低下による空腹などの神経内分泌的プロセス

**母親のからだは
赤ちゃんの居場所である**

Mohrbacher M.2009
JALC名古屋 学習会PPTより



キッチンジャーC.ニルソンL(1986).
おなかの赤ちゃん.講談社.

母乳分泌メカニズム シフトチェンジ

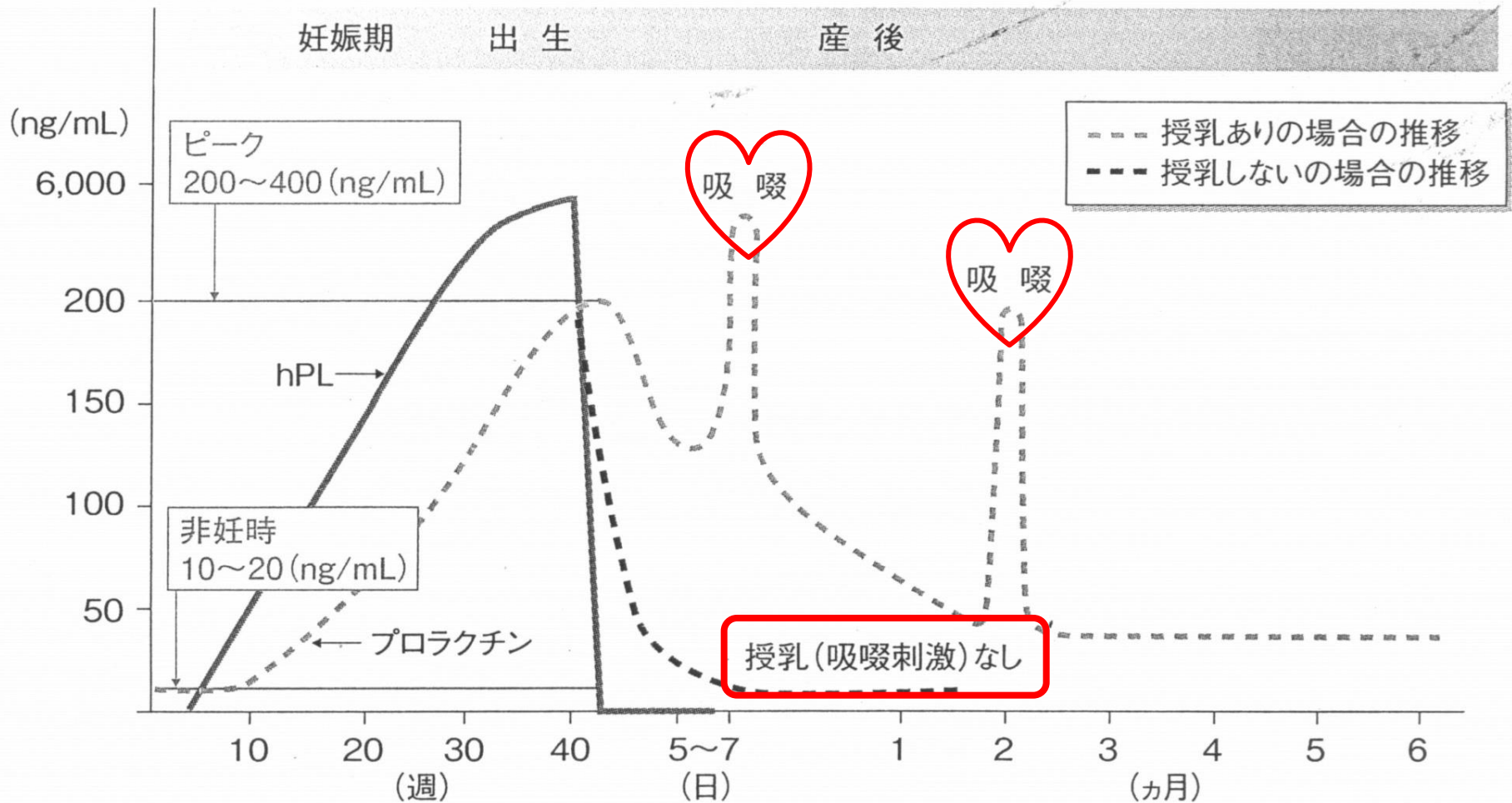


図2-5 プロラクチン濃度と授乳の関係

プロラクチンの濃度は分娩後に授乳しなければ、分娩後7日までに妊娠していないときのレベルまで低下する。授乳できない場合は、分娩後できるだけ早期から搾乳する必要がある。

生きて母乳を飲む子どもが存在している！
徹底的に乳房・母体に伝えて
自動制御メカニズムを活発化させる



NICUの
赤ちゃんに
搾母乳を

母子一緒
サインに応じて
欲しがる時に欲しがるだけ授乳を



赤ちゃんが飲みたい母乳量 お母さんが作る母乳量



その時々赤ちゃんの必要に応じて
赤ちゃんとお母さんの間で
需要供給-消費バランスをとっている



聖路加国際病院産科のご厚意による



水井雅子さんのご厚意による



EMPOWER

MOTHERS

BABIES

FATHERS

FAMILIES

主な文献

- Royal College of Midwives : Successful breastfeeding the 3rd .ed. Churchill Livingstone p.93.2002.
- Lauwers J., Swisher A. : Counseling nursing mothers, Jones & Bartlett Learning, LLC., p.245.2010.
- 厚生労働省 : 平成17年度乳幼児栄養調査 II 結果の概要, 2007.
- <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/dl/h0629-1b.pdf>
- UNICEF/WHO.BFHI2009翻訳編集委員会編 : 赤ちゃんとお母さんにやさしい母乳育児支援ガイド・ベーシックコース, 医学書院, 2009.
- 米國小児科学会.平林円・笠松堅實監訳 : 医師のための母乳育児ハンドブック, メディカ出版.p.48-49.2007.
- Bandura A.本明寛他訳.激動の中の自己効力.金子書房.
- 板野雄二・前田基成編 : セルフ・エフィカシーの臨床心理学.北大路書房.2008.
- Riordan J. : Chapter3.Anatomy and physiology of lactation.Breastfeeding and Human Lactation,the 4th ed., Jones and Bartlett Publishers, p.84-85, 2010.
- Czank C. et.al.,:Chapter7.hormonal control of the lactation cycle. In Hale TW. Hartmann PE editors:Hale & Hartmann's textbook of human lactation.Amarillo.Hale Publishing.2007.p.90.
- 柳澤美香 : 34.陥没・扁平乳頭,すぐ使える70の事例から学ぶ母乳育児支援ブック (涌谷桐子編), メディカ出版,p.188-9, 2009.
- Enkin M et al.北井啓勝監訳:第7章 分娩後のケア.妊娠・出産ケアガイド-安全で有効な産科管理,医学書院MYW, p.368,1997.