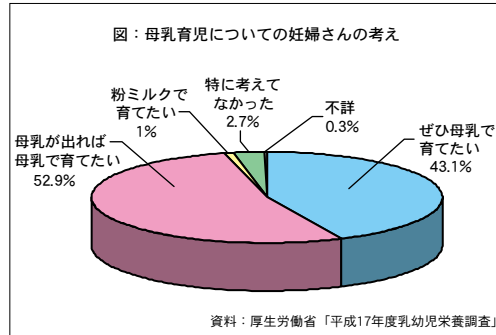




赤ちゃんとお母さんの絆きずな ー母乳育児の大切さを知ってもらうために

母乳育児をすすめる理由

この冊子は、多くの人に読んでもらい、母乳育児がうまくできるように、そして母乳育児を長く続けていけるように願いを込めて刊行されました。わたしたちは、赤ちゃんとお母さんが強い絆（きずな）で結ばれることが赤ちゃんの成長にきわめて大切なことだと考えています。絆で結ばれるためのもっともよい手段が母乳育児でしょう。赤ちゃんはお母さんに身も心もゆだねています。赤ちゃんは目や耳など五感をフルに働かせてお母さんの愛情を感じます。母乳をあげるときはお母さんに抱かれて、ぬくもりを感じながらお腹を満たせます。お母さんはお乳を吸ってもらうことで安らかな気持ちになり（オキシトシンというホルモンの作用です）、赤ちゃんを見つめることで愛情がわいてくるでしょう。もちろん、母乳は赤ちゃんの免疫力を強めて感染症にかかりにくくする効果もあります。東日本大震災で経験したように、母乳であれば災害時にいつでもあげられるという利点もあります。そのほか、母乳育児をすることがお母さんの将来にわたる健康維持に役立つとも言われています。ちなみに母乳育児をするとお母さんの皮下脂肪が母乳の原料として使わ



れるため産後肥満が予防できます。これら母乳育児の利点を5ページにまとめました。世界保健機関（WHO=World Health Organization）をはじめとして、厚生労働省や様々な学術団体（日本学術会議・日本産科婦人科学会・日本小児科学会・日本助産学会）も母乳育児を推奨しています。とくにWHOは生後6カ月までは母乳だけの栄養で育児することを勧めています。

ほとんどのお母さんは母乳育児を希望している

平成19年に公表された厚生労働省の授乳・離乳の支援ガイドでは、「ぜび母乳育児をしたい」あるいは「できれば母乳育児をしたい」と考える妊婦さんの割合が96%と報告されました（図：母乳育児についての妊婦さんの考え）。言うなれば、ほとんどのお母さんが母乳育児をしたいと考えているのです。しかし、平成17年の厚生労働省の全国調査では、母乳だけで育児をしているお母さんの割合は産後1カ月で42%、産後3カ月になると38%と低くなっていて、多くのお母さんの希望がかなえられていないのが実態であることがわかります。また、母乳と人工乳（ミルク）を与えている（混合栄養）お母さんの割合は、52%、41%であり、人工乳だけの育児をしている（人工乳栄養）お母さんの割合は、5%、21%と産後3カ月には増加していました。混合栄養が赤ちゃんの健康に直接的に悪いわけはありません。仕事に復帰するためにミルクをあげなければならなくなるお母さんも多いでしょう。しかし、ミルクを与え



ることで赤ちゃんは「ミルク好き」になり、母乳を飲んでくれなくなることがあります。せっかく母乳がでているのに人工乳栄養となってしまうことは残念です。職場でも保育所でも母乳をあげられる社会を作る必要があります。

おっぱいを吸うことと「内なる自然」

日本の社会が戦後復興を遂げて生活に余裕がでるようになった1960年代から人工乳（ミルク）栄養が多くなってきました。ミルクの研究が進んで、単なる粉乳であったものが様々な栄養素の添加によって赤ちゃんに「よりよい食品」として販売されるようになり、高度成長期以降にはミルクで育児をすることがトレンドになってしまいました。病院の新生児室ではコットに寝かされた赤ちゃんが並んでミルクの入った哺乳びんをくわえさせられていた状況もあったのです。この状況で赤ちゃんはどういう気持ちだったのでしょうか。お母さんに抱かれておっぱいを吸うといった哺乳類の一員として当たり前のこと（内なる自然）ができなかった赤ちゃんの心は満たされていないかと想像できます。おっぱいから母乳をあげる行為は赤ちゃんを抱かなくてはできないことです。「抱く」ことが絆形成に重要なことなのです。



お母さんの心がまえが大切

お母さんが母乳育児をできるようになり継続するために最も大切なことは、母乳で育てたいという意志をもつことです。母乳分泌は蛇口をひねればすぐに出る水道とは異なります。産後から3日間ほどはお腹を減らした赤ちゃんの泣きや睡眠不足でつらく苦しい思いをしましょう。乳腺炎になることもあります。仕事に復帰しにくくなるお母さんもいるでしょう。しかし、お母さんの母乳育児についての心がまえが高いと「つらさ・苦労」は容易に超えられます。この産後初期の「つらさ・苦労」はおおむね4〜5日後には報われるものです。心がまえを高めてもらえるように、医療を提供する我々とお母さんが妊娠中から十分に信頼しあう必要があると思っています。信頼を醸成するために本冊子を役立てていただきたいのです。本冊子を読んだくと、妊娠中、分娩のための入院中、そして退院してからの育児を通して、母乳育児の確立と継続のために医療者はどのようにお母さんを支援するかについて理解していただけるでしょう。また、お母さん自身にやっていただきたいことや心がまえについても記載されています。

お母さんへのメリット

- ♡ 子宮が早く妊娠前の大きさに戻る
- ♡ 体重が減少する
- ♡ 排卵の再開が遅れることで避妊ができる
- ♡ 乳がん、卵巣がん、子宮体がんのリスクが減る
- ♡ 骨密度が維持され、骨粗しょう症のリスクが減る
- ♡ 災害時に手軽に授乳できる
- ♡ お金がかからない
- ♡ 気持ち良さが体感できる

赤ちゃんへのメリット

- ♡ 栄養学的に優れている
- ♡ 赤ちゃんが感染症にかかりにくくなる
- ♡ 大人になつてからの生活習慣病(肥満、高血圧・糖尿病)になりにくい
- ♡ 知能指数・認知能力の発達が良くなる可能性がある
- ♡ 歯並びが良くなり、歯の問題を少なくする
- ♡ 腸内細菌叢が維持される

お母さんと
赤ちゃんの絆を
深める効果

社会的なメリット

- ♡ 赤ちゃんが病気になりやすく、医療費削減につながる
- ♡ 母子の絆形成が強くなり、虐待やネグレクトが減少する



参考文献（HPサイト）

1. 「健やか親子21」
厚生労働省 <http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/abstract.html>
2. 日本学術会議の提言 2008年8月28日「出生前・子どものときからの生活習慣病対策」（提言の内容(3)母乳育児を推進するために、自治体・出産施設・関係者がさらに努力すること）
3. 産婦人科診療ガイドライン・産科編2014 CQ802 「生後早期から退院までの新生児管理における注意点は？」 日本産科婦人科学会／日本産婦人科医会編集・監修
4. 日本小児科学会 栄養委員会・新生児委員会による母乳育児推進プロジェクト報告 小児科医と母乳推進 日本小児科学会雑誌 115巻8号 1363～1389ページ 2011年
5. 「母乳育児成功のための10カ条」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「母乳育児成功のための10カ条」の実践 2009年 医学書院
6. 「授乳・離乳の支援ガイド」厚生労働省雇用均等・児童家庭母子保健課 2007 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html>