

母乳育児と母子同室



おっぱいは頻回にあげましょう

母乳育児の成功のためにお母さんと赤ちゃんができるだけ一緒にいるように配慮することが有効と考えられています。WHOの提唱した母乳育児成功のための10カ条の第7条にも「母子同室をすすめて、お母さんと赤ちゃんが一日中、24時間一緒にいられるようにしよう。」と書かれています。それではどうして赤ちゃんとお母さんがいつも一緒にいることが母乳育児の成功に係りてくるのでしょうか。その点について考えてみましょう。

まず、第一にお母さんから出る母乳の量は赤ちゃんがお母さんのおっぱいに吸い付く回数に大きく影響されるからです。研究によると生まれて1日目に7回から8回以上授乳したお母さんのおっぱいからはそれより授乳の回数が少ないお母さんより86%も多い母乳分泌が認められるとのことです。つまり、赤ちゃんが乳首を吸う刺激によって乳汁の分泌が促されます。たとえ十分におっぱいが出ていない時期でも乳首を吸わせることは大変意味があります。ですから、お母さんと赤ちゃんが離れているよりも、同じお部屋にということが大切だと考えられているのです。

母乳の分泌を増やす以外にも、頻回に授乳すると別の利点もいろいろ



あります。

赤ちゃんに対する利点は、頻回に乳首を吸うことによって赤ちゃんの腸の動きが活発になり胎便の排出が促されます。胎便が長く腸の中にあることは黄疸の原因の1つですので頻回に授乳することは黄疸の発症率を低くすると考えられています。

次にお母さんに対する利点を考えてみましょう。頻回におっぱいをあげることによってお母さんの脳下垂体から子宮を収縮させるホルモン（オキシトシン）が分泌されます。それにより悪露おろが早く排出され、また子宮筋の収縮も促され、子宮が元の状態に早く戻ることが促されます。

おっぱいを吸われると母性がめざます

最近では、赤ちゃんが乳首を刺激することが「母親としての目覚め」を起こす働きがあると注目されています。赤ちゃんに乳首を吸われた刺激は脊髄を通じて脳に届きます。脳に届いた刺激は脳下垂体に届き乳汁の分泌を促すホルモン（オキシトシンとバソプレッシン）を放出させます。それと同時に乳首から脳に届いた刺激は脳内の経路を通じて、内側視索前野という母親としての自覚にスイッチを入れる領域に到達します。この領域に刺激が入ることによって自分自身が母親になったという自覚が促されると考えられています。

興味深いのは、乳首を吸われるという刺激以外にも赤ちゃんの声を聴くこと、赤ちゃんの肌に触れること、あるいは赤ちゃんの匂いなどお母



さんの五感を通して得られる赤ちゃんからの刺激すべてが母性のスイッチをonにすることです。

様々な赤ちゃんからの刺激によってお母さんとしての自覚が目覚めるとすれば、お互いからの刺激を数多く受けることができる母子同室が望ましいと考えられています。

このように母子同室は母乳分泌を促進させるという目的からも、また母と子の絆をより強くするという意味からも有効と考えられ、多くの施設で実施されているのです。

搾乳さいにゅうについて

母乳育児の確立と継続には、直接赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらって直接哺乳が最も効果的な方法です。しかし、母と子が離れることが避けられない場合などで直接哺乳ができない場合があります。そのような場合には、母乳分泌を維持するためと乳房を楽にするために搾乳が必要になります。

搾乳さいにゅうが必要な場合

赤ちゃん側の理由

- ・ 早産や低出生体重児等で治療が必要なため直接哺乳が出来ない。
- ・ 哺乳力が弱くて、直接哺乳が効果的に出来ない。
- ・ 口腔の形態に問題があり（口唇裂、口蓋裂等）直接哺乳が効果的に



出来ない。

お母さん側の理由

- ・乳頭が小さい、大きい、短い、長い、硬い、伸びない等で、赤ちゃんがうまく吸い付けない。
- ・おっぱいが硬く張って、乳輪乳頭の伸びが悪くなり、赤ちゃんが吸い付けなくなる。
- ・母乳が出すぎて、赤ちゃんが飲みきれず、余ったおっぱいがうっ滞している。
- ・何らかの病気にかかり、その治療のため一時的に授乳が出来ない。
- ・仕事開始になり、赤ちゃんと離れて過ごさなければならぬ。

搾乳方法

手による搾乳

図にあるように、

- ①片手で乳房を支える
- ②親指と人さし指を乳輪の境目近くに置き
- ③乳頭の奥で優しくはさんで圧迫する
- ④赤ちゃんが飲むようなりズムで、色々な方向から片方ずつ搾乳する。(母乳を捨てなければならぬ時は両方一緒に搾乳するのも良い)

注意点…搾乳の力はソフトにして、痛くないようにして搾乳しましょう。

搾乳器による搾乳

手動式・電動式の搾乳器があります。乳管が開通していなければ乳汁は分泌してこないのです。出産後間もない時は、まず乳管開通（17ページ参照）を行ってから搾乳器を使用しましょう。

早産などで、直接飲ませられるまで時間がかかりそうな場合は、電動搾乳器ですとその振動が良い刺激にもなりますので効果的です。

どのような搾乳器を使うかについては、赤ちゃんとお母さんの状況にもよりますので、出産した施設の助産師に相談しましょう。



Q お母さんと赤ちゃんが一緒にいることは新生児室に預ける場合と比べてどういう免疫的なメリットがありますか？



A 母親と子供は細菌を共有しながら生活しています。そのシステムを説明しましょう。

母親が細菌やウイルスに襲われると、気管支や小腸の粘膜でその細菌を認識したリンパ球が作られます。そのリンパ球はリンパ液や血液で乳腺に運ばれ、乳腺で分泌型の免疫グロブリンを作ります。この免疫グロブリンを赤ちゃんが母乳と一緒に飲むのです（気管支・小腸・乳腺経路）。つまりお母さんと赤ちゃんが共同で細菌やウイルスに立ち向かう



のです。また母子同室には、母親の皮膚などに住んでいる常在菌を赤ちゃん自身が自分の体の中に取り入れて、お母さんと同じ細菌叢を形成する働きもあります。

母と子が一緒にいる事によって、これからたくさん細菌やウイルスがいる世の中で暮すための準備をしているのです。母子異室での新生児室の看護師さんと赤ちゃんの間では、残念ながらこのような関係を作るのは難しいのです。

Q 母子同室ではお母さんが疲れませんか？

A このような心配をされがちですが、母子異室よりもお母さんは赤ちゃんのペースが早くつかめますし、赤ちゃんもお母さんと一緒にいられる安心感から落ち着いて眠ってくれます。

また、お母さんも産後の疲労感や痛みがあっても、赤ちゃんの顔を見ていることで癒やされるでしょう。

母子同室にした場合と異室にした場合で母親の睡眠時間の差はなく、同室の方が赤ちゃんの泣く時間が短く、深睡眠の時間が長いという報告もあります。赤ちゃんが泣くのはお母さんと離れてさびしいからなのです。

赤ちゃんとお母さんの状態はそれぞれ違いますし、日々変化しますので、「ちょっとつらいかなあ」と感じた場合はスタッフに相談しましょう。

う。

Q 母乳は片方ずつ5分間ずつ飲ませて10分で切り上げるようにいわれましたが。

A おっぱいは、1回の授乳においても、飲み始め（前乳）から飲み終わり（後乳）にかけて変化しています。

このように『フルコース』のような変化をしますので、時間は制限せず、片方のおっぱいが軽くなるまで飲ませ、それから反対側を飲ませます。赤ちゃんが満足するまで左右交互に何度でも飲ませましょう。

Q おっぱいが張ってきたので、授乳前に搾乳するように言われましたが…

A まずは赤ちゃんに吸ってもらって、張りをとることが第一です。あまり張って乳頭が伸びなくなっているときは、少し手でしぼって乳頭を伸ばしてから授乳することもあります。乳房のしこりは赤ちゃんに吸ってもらって治すことが基本です。

参考文献 (エロカヤク)

- 1) Keefe MR. (1987). Comparison of neonatal night time sleep-awake patterns in nursery versus rooming-in environments. *Nurs Res*, 36 (3) : 140 - 144.
- 2) Lawrence RA, LawrenceRM. (2005). 母乳哺育, p.120
- 3) Valentine CJ/Hurst NM, Schanler RJ (1994). Hindmilk improves weight gain in low-birthweightinfants fed human milk. *J pediatr Gastroenterol Nutr*, 18 : 474 - 477