

卒乳について



卒乳という言葉

以前には「1歳断乳」という言葉が母子手帳に掲載されていました。2002年4月から「断乳」という文字は母子手帳から消え、代わりに1歳6カ月の欄に「母乳 飲んでいる、飲んでいない」という項目が掲載されるようになりました。今では「断乳」ではなく、「卒乳」という言葉が一般的になっています。母乳育児の目標は「自然卒乳」です。ところが「卒乳」の意味を理解せず、「1歳で卒乳しましょう」などと言われることがあります。これは実は「断乳」ですね。卒乳とは本来は赤ちゃんが自然に飲まなくなることやお母さんの母乳が出なくなり、母子が自然に母乳から卒業することです。それに加えて、広い意味ではお母さんが計画的に授乳をやめていくことも卒乳と言っていいかもしれません。乳首の痛み（乳頭損傷、赤ちゃんにかまれるなど）、乳腺炎、職場復帰、授乳が出来ない薬の内服、お母さんのストレス、次のお子さんの妊娠のため、など様々な理由があると思います。ここではその卒乳について考えてみます。

医学的に母乳を止めるべき時期はありません

1歳や2歳になると母乳を止めるようにいう医療関係者がよくいま

す。その人たちに「なぜ母乳を止めなければならないのですか？」と聞くと「だって1歳でしよう、だって2歳でしよう」という答えしか返ってきません。赤ちゃんは今日から1歳だとか、今日から2歳だと自分では分かりません。医学的には母乳をやめなければならぬ理由や時期もありません。自立心がなくなるなどという人もいますが、そんな研究や論文はどこにもありません。むしろ母乳育児による乳児の精神的な安定についてはいっぱい研究があります。考えてみるとミルクが出来る前はまだみんな母乳で、3〜4歳頃まで飲んでいたので、聖徳太子も坂本龍馬もそうです。長く母乳で育った方が今の人より自立心は強そうですよね。また、「むし歯になるから母乳をやめましょう」ともよく言われます。むし歯の原因は糖分ですが、母乳中の糖分である乳糖はむし歯の原因にはなりません。お砂糖や果物の果糖が原因です。むし歯にならないようにするのは当然ですが、むし歯は治せます。もしむし歯になったら歯医者さんに治療してもらって治しましょう。母乳は一度やめたら二度と赤ちゃんにあげることはできません。治せるむし歯のためにメリットがいっぱいある母乳育児を捨ててしまう必要はないですね。お母さんが母乳を続けたい、赤ちゃんが母乳が大好きであれば、その母子の気持ちを尊重して続けて下さい。



母乳育児を長く続けることが母子の健康にとって重要なことも最近の研究で分かってきました

母乳育児を長く続けることのお母さんの健康への効果は、卵巣癌、子宮体癌、閉経前の乳癌となる確率が母乳育児が出来なかったお母さんより低く、母乳育児の期間が長いほど下がることが分かっています。骨も卒乳後は強くなり、将来ご老人に多く見られる大腿骨頸部骨折の確率も少なくなります。

お子さんは、第一には将来の肥満が少なく、それによるⅡ型糖尿病（86ページ参照）、心血管系の疾患も少なくなります。母乳育児はお子さんの40～50年後まで影響するのです。その他にⅠ型糖尿病（86ページ参照）、潰瘍性大腸炎、クローン病なども少なく、最近の研究ではお子さんの白血病が少なくなることも分かってきました。お母さんとお子さんの双方の健康に母乳育児がもたらしてくれる長期的な効果は、今後の研究が進むにつれて更に増えていくと考えられています。断乳するなんでもったいないことです。

赤ちゃんの心の発育にも重要です

エリック・エリクソンという誰もが認める児童心理学者は母子にとつて最も重要なことは「基本的信頼関係」だと述べています。少し長くなりますが引用すると「乳児期の育児課題は『人を信頼することが出来るように育てる』ことで、『その人を信頼する感性や感覚は、乳児期にもつ

とも豊かに育つ』。赤ちゃんの側から見れば自分の望んだことを望んだとおりに充分にしてもらうことが信頼関係の基礎になる」と言っています。まさに乳児期にその人間の精神形成の基本が作られるのです。

では、これと母乳の関係はどうかというと、エリクソンは「乳児が母親の乳房を通して心地よい愛情と快感を感じる事ができると、こどもの側に『基本的信頼』が生まれ、これでいいんだという『自我同一性』が芽生え、その後の自我の発達が正常に進むことができる。その反対に『基本的不信』が生まれると他人との関係がうまくいかず、他人を拒否したり羨望や嫉妬（せんぼうやしつと）という感情が強くなって、他人を攻撃する傾向が強くなる」と述べています。これらの感性は3歳頃に出来上がると言われています。まさに日本の古い言葉「三つ子の魂百までも」はエリクソンの言葉と共通しています。

赤ちゃんが満足する時間が長いほど赤ちゃんの精神が落ち着くというわけです。早く断乳するなんて考えないようにしましょう。

赤ちゃんが病気になっても母乳は点滴のかわりになります

赤ちゃんが熱を出したり、胃腸炎になって食事があまりとれなくなっても母乳はよく飲んでくれます。断乳しているとそれもできないので点滴が必要になってしまいます。点滴もない時代に1歳で断乳していたら人類はどうなっていたのでしょうか。考えただけでも、こわくなります。母乳を長く続けていたからこそ赤ちゃんは救われてきたのです。母



乳は赤ちゃんの命綱です。これは現代でもまったく同じです。医療者も軽々しく「断乳しましょう」と言ってほしくないですね。

何歳頃が卒乳の時期ですか？

繰り返しますが、医学的に母乳を止めなければならぬ時期はありません。これまでに与えられた見解を紹介すると、WHO（世界保健機関）は「完全母乳は6ヵ月まで続けられ、その後は適切な離乳食と共に2歳、またはそれ以上続けることが望ましい。」と世界中に声明を発しています。また米国小児科学会は「母乳育児は少なくとも12ヵ月間は続けられ、その後は（母と子が）お互い欲した限り続けられることが望ましい」と宣言しています。日本でも既に1994年に「子どもの健全な精神発育のためには：2〜3歳児まではこれを心の栄養品として位置づけ、母乳の卒乳は子どもが自然に離れる時、と結論することが妥当である」という見解が公的に発表されています。

これらの見解をみると卒乳とはお母さんと赤ちゃんの心のつながりの問題だと思えます。そういう意味では3歳までは続けて頂きたいですね。

育児の基本は、母と子が出来るだけ密着する様にすすめることです。「抱き過ぎ禁止」、「添い寝はだめ」、「離乳食のために母乳を減らす」などの母と子が離れるような指導は赤ちゃんの気持ちをさびしくさせるだけです。



お子さんが3歳頃までの乳幼児期に母乳育児を通じてゆったりとした母子関係を保つことが、その後のお子さんの精神形成に大きく影響します。どうぞゆっくり母乳育児を楽しんで下さい。

Q

次の子を妊娠しました。早産の原因になるので断乳するように言われました。母乳はやめないといいませんか？

A

赤ちゃんに授乳していると乳頭への刺激からオキシトシンというホルモンが分泌されます。このオキシトシンは子宮を収縮させる作用があるので早産になってしまう可能性があり、授乳をやめましょうということなのです。ところが、オキシトシンが妊娠中の子宮に作用するのは妊娠の中期以降で予定日近くなってからです。したがって妊娠中でも授乳は可能です。

妊娠中の授乳が通常の妊娠で早産や流産を起こすということは基本的にはありません。

ただし切迫流産や早産の診断を受けている場合、授乳によって子宮収縮が頻繁に起きるような特別の場合は授乳を控える必要があります。このような時は産科の先生と相談して下さい。

Q 6カ月も過ぎると母乳の栄養はなくなり水と同じになるので母乳を続けることは意味がないと言われましたがほんとうですか？

A そんなことはまったくありません。そもそも母乳はお母さんの血液から作られます。もし母乳が水になるならお母さんの血液が水になっていくわけです。そんなことはありませんし、医療者がそんなことを言うとしたら驚きですね。母乳は赤ちゃんが何歳になっても100ccのカロリーは70Kcal、糖分は7g、脂肪は4gです。たんぱく質は1.2gからゆつくりですが少し減ります。その間、糖分は乳糖が増えてオリゴ糖が減り、たんぱく質はカゼインたんぱくが増えてホエイたんぱくが減るといのように組成が変化します。これは赤ちゃんの発達による必要性の変化に合わせるからです。カロリーは変わらないので発熱の時などはずっと命綱になるわけです。有難いですね。

(注釈)

I型糖尿病

糖分の代謝を調整するホルモンで膵臓から分泌されるインスリンの低下や欠乏による糖尿病。人工乳のたんぱく質の主成分であるβ-ラクトグロブリンが膵臓のβ細胞を攻撃することが、人工乳にI型糖尿病が多いことの原因であることが最近分かっています。

II型糖尿病

肥満や食事、環境因子などでインスリンが不足している状態から起きる糖尿病。母乳の肥満予防効果により、II型糖尿病は母乳児に少ない大きな理由とされています。

参考文献 (HPサイト)

1. WHO/UNICEF共同宣言。1990
2. American Academy of Pediatrics. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics. 100 : 1035, 1997
3. 南部春生 他. 断乳(卒乳)の時期が母子の健康に及ぼす影響に関する研究. 平成6年度厚生省心身障害研究1994 : 1994
4. American Academy of Pediatrics. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics. 129:e827, 2012