

小児科診療 UP-to-DATE

2014年7月2日放送

母乳育児推進のための10か条

横浜私立大学附属市民総合医療センター 総合周産期母子医療センター
准教授 関 和男

1989年に、WHO/Unicefによる共同声明、“母乳育児を成功させるための10か条”, 10 steps to successful breastfeeding がだされました。これは、10のステップ、ひとつひとつについて、科学的根拠を持って作成された、ガイドラインというべきもので、この段階をたどれば、母乳で育てる/育てられる母と子の割合が増える、というステップです。

1991年に10か条が実践されている病院へのBaby Friendly Hospital、“赤ちゃんにやさしい病院”の認定が始まり、国立岡山病院、現在の国立病院機構岡山医療センターが先進国の施設としてはじめて認定されました。

WHO/Unicefでは低開発国のみならず、先進国にも母乳育児推進を推奨しており、2年に1度、世界の先進国のBFH会議が開催されています。今年6月にバルト三国の一つ、リトアニアで開催され、私も参加しました。

では、なぜ母乳で育てる/育てられること、母乳育児が推奨されるのでしょうか？

これには、多くの研究による科学的根拠が得られています。母乳を飲んでいる児では、

下痢、下気道感染、中耳炎、菌血症、細菌性髄膜炎、ボツリヌス感染症、尿路感染症、壊死性腸炎などの多くの急性疾患や、乳幼児突然死症候群、インスリン非依存性糖尿病、インスリン依存性糖尿病、クローン病、潰瘍性大腸炎、白血病、リンパ腫、アレルギー疾患、その他の慢性消化器疾患などの慢性疾患のリスクを減少することが知られています。また、認知機能も発達させるという報告が多く出ています。

母親にとっても授乳は、オキシトシンの値を上げ産後の出血を減らし子宮復古を速めること、授乳中の無月経が分娩後数ヶ月間つづくため、月経による出血が減ること、妊娠前の体重への復帰がはやく、排卵の再開が遅れ、分娩間隔が広がること、分娩後の骨再基質化が改善され閉経後

赤ちゃんにやさしい病院 Baby Friendly Hospital, BFH

- 1989年 WHO/Unicefによる
“母乳育児を成功させるための10か条”
- 1991年 10か条が実践されている病院への
“赤ちゃんにやさしい病院”の認定
国立岡山病院(現国立病院機構岡山医療センター)が
先進国の施設としてはじめて認定

の大腿骨骨頭骨折が減少すること、卵巣ガンと閉経後の乳がんのリスクが減少すること、2型糖尿病のリスクも減少することが知られています。吸啜の刺激によって母親の下垂体から分泌されるオキシトシンとプロラクチンは、中枢に直接作用し、子育て行動や受容、認知に影響し、母子の愛着形成にも大きく影響することがわかっています。

最近では、米国が肥満、高血圧、糖尿病の減少を目指して、米国衛生長官、CDC、米國小児科学会、病院機能評価を担う Joint Commission など様々な機関が協力し、国全体で母乳育児を推奨しています。オバマ大統領は昨年職場での搾乳を推進する法案にサインをしていますし、大統領夫人のミシェルさんは母乳育児推進の意見を表明しています。

では、10 か条、10 のステップを順に解説いたします。

ステップ1. 母乳育児推進の方針を文書にして、全ての関係職員がいつでも確認できるようにしましょう。

この項目は、分娩施設の方針の統一です。これは非常に重要で、方針が統一されていないと、スタッフの方向性が一致せず、母親は不安になり、またケアに不満を持つ可能性があります。関わる全員が同じ基準で母乳育児をサポートしていることが重要です。

ステップ2. この方針を実施するうえで必要な知識と技術を全ての関係職員に指導しましょう。母子に関わるすべてのスタッフが授乳のサポートの技術や知識を持つことが、母乳で育てる/育つ率を上げることがわかっています。

ステップ3. 全ての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を伝えましょう。

これも出産前の母親への母乳育児のメリットについての教育が、産後の母乳育児の率を上げることが知られています。最近の母親あるいは両親学級では一方的な知識の伝達ではなく、双方向的なディスカッション、グループワークを取り入れている施設も増えています。

ステップ4. お母さんを助けて、分娩後30分以内に赤ちゃんに母乳をあげられるようにしましょう。

この項目は、2006年に次のように読み替えられることになりました。「出生直後から、最低1時間、母子を肌と肌を直接触れ合わせ、児が授乳するのを待ち、必要なら授乳の手助けをする。」

一般的に言われている母乳のメリット 児に

- 多くの急性、慢性疾患のリスクを減少させる
 - 下痢、下気道感染、中耳炎、菌血症、細菌性髄膜炎、ポツリヌス感染症、尿路感染症、壊死性腸炎
 - 乳幼児突然死症候群、インスリン非依存性糖尿病、インスリン依存性糖尿病、クローン病、潰瘍性大腸炎、白血病、リンパ腫、アレルギー疾患、その他の慢性消化器疾患
- 認知機能の発達を高める

一般的に言われている母乳のメリット 母に

- オキシトシンの値を上げ産後の出血を減らす
子宮復古を速める
- 授乳中の無月経。月経による出血を減らす
- 授乳中の女性は、妊娠前の体重への復帰をはやめる
- 排卵の再開が遅れ、分娩間隔をひろげる
- 授乳後の骨再基質化を改善。閉経後の大腿骨骨頭骨折が減少
- 卵巣ガンと閉経後の乳がんのリスクの減少
- 2型糖尿病のリスクの減少

母乳育児成功のための10か条 Ten Steps to Successful Breastfeeding

1. 母乳育児推進の方針を文書にして、全ての関係職員がいつでも確認できるようにしましょう。
2. この方針を実施するうえで必要な知識と技術を全ての関係職員に指導しましょう。
3. 全ての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を伝えましょう。
4. お母さんを助けて、分娩後30分以内に赤ちゃんに母乳をあげられるようにしましょう。

ユニセフ国連児童基金・WHO世界保健機関による共同声明

というものです。これは、早期母子接触および早期授乳に目的を明確化したものです。早期の皮膚と皮膚の接触による体温の安定化、母の常在菌の移行、初乳の分泌型 IgA などの移行による最初の予防接種、乳児の哺乳の効果的な学習、母乳育児の率が上昇するなどの効果があります。しかし、出生直後の新生児は呼吸循環などが不安定でそれについても注意が必要です。本邦では、日本周産期・新生児医学会が 2012 年 8 月に「早期母子接触」実施の留意点として、「新生児蘇生法の研修を受けたスタッフを常時配置すること、適応基準、中止基準、実施方法を作成すること、パースプラン作成時などに妊婦、夫や家族に早期母子接触についての説明を行うこと、分娩時に希望を再度確認し、希望者のみに実施すること」を留意点としてあげています。これらを踏まえ、安全に行うことも重要です。

Step 4の2006年からの解釈

お母さんを助けて、分娩後30分以内に赤ちゃんに母乳をあげられるようにしましょう。

↓

“出産後すぐに赤ちゃんを母親に抱いてもらい、少なくとも1時間は肌と肌のふれあいをする。赤ちゃんが乳房から飲もうとしているタイミングに母親が気づくように促し、必要なら援助を申し出る。”

ステップ5. 母乳の飲ませ方をお母さんに実地に指導しましょう。またもし赤ちゃんをお母さんから離して収容しなければならない場合にもお母さんに母乳の分泌維持の方法を教えましょう。このステップでは、授乳方法を具体的に伝えることと、母子分離があっても搾乳など母乳分泌維持の方法を教えることとしています。新生児が NICU などに入院したとしても、母乳が最適な栄養であり、多くの場合、入院期間は短期間です。入院中はもちろん退院後の栄養法としても母乳が続けられるよう母親に分泌維持の方法を伝えるのは重要です。

ステップ6. 医学的に必要でない限り、新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。

医学的な必要性とは、赤ちゃんの要因として、低出生体重児などの哺乳力の弱い児や低血糖のリスクのある児、あるいはガラクトース血症のような先天性代謝異常等が挙げられ、母親の要因としては、細胞傷害性のある抗腫瘍薬や放射性同位元素を投与されている場合、HIV 感染で他の栄養法が選択できる場合などが挙げられています。

ステップ7. お母さんと赤ちゃんが一緒にいられるように終日、母子同室を実施しましょう。

出産/出生直後からの母子同室とすると、日齢 1 および 2 の授乳回数が有意に増加し、黄疸が減少することが知られています。また、母親が赤ちゃんを見つめる時間が長くなり、育児放棄が少なくなることも知られています。

ステップ8. 赤ちゃんが欲しがるときは、いつでもお母さんが母乳を飲ませてあげられるようにしましょう。

このステップは赤ちゃんの要求に合わせた授乳です。母子同室とも関わります。母乳の授乳間隔は一定ではなく、1 時間のことも 2-3 時間になることもあります。繰り返し赤ちゃんの欲求に合わせて授乳することで、母親は赤ちゃんの欲しがるときのサインに気づくことができるようになります。

母乳育児成功のための10か条 Ten Steps to Successful Breastfeeding

5. 母乳の飲ませ方をお母さんに実地に指導しましょう。またもし赤ちゃんをお母さんから離して収容しなければならない場合にもお母さんに母乳の分泌維持の方法を教えましょう。
6. 医学的に必要でない限り、新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。
7. お母さんと赤ちゃんが一緒にいられるように終日、母子同室を実施しましょう。

ユニセフ国連児童基金・WHO世界保健機関による共同声明

す。

ステップ9. 母乳で育てている赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。

ゴム乳首、おしゃぶりを与えると赤ちゃんがお母さんから直接授乳をしにくくなる場合があります。これを乳頭混乱と呼んでいます。この状態になると直接授乳がうまくいかず、母乳が続けられなくなるきっかけとなってしまいます。

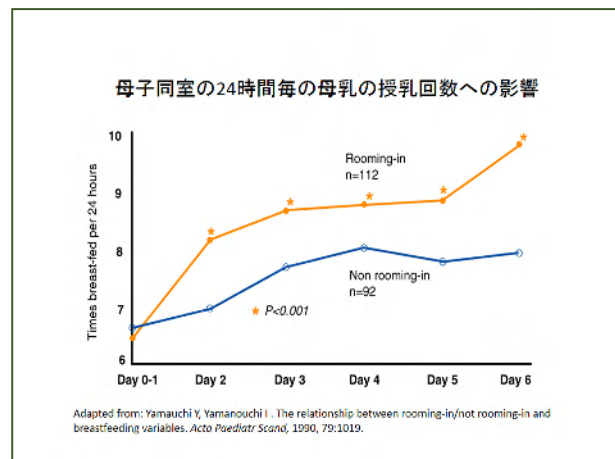
ステップ10. 母乳で育てるお母さんのための支援グループづくりを助け、お母さんが退院するときにそれらのグループを紹介しましょう。

これも比較調査があり、peer counselingを受けた母親のグループの方が母乳育児を続ける率が高くなることが知られています。

以上、母乳育児成功のための10カ条を解説しました。

このうち、母子についての項目が3つあります。出産/出生直後の早期母子接触とそれに引き続く早期授乳、母子同室、赤ちゃんの要求に合わせた授乳です。

これら3つとその他のステップを合わせて行うことで、母乳育児がスムーズに行える環境を作ることが出来、母乳で育てる/育てられる母子の割合を多くすることができます。



母乳育児成功のための10カ条
Ten Steps to Successful Breastfeeding

8. 赤ちゃんが欲しがるときは、いつでもお母さんが母乳を飲ませてあげられるようにしましょう。
9. 母乳で育てている赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。
10. 母乳で育てるお母さんのための支援グループづくりを助け、お母さんが退院するときにそれらのグループを紹介しましょう。

ユニセフ国連児童基金・WHO世界保健機関による共同声明

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>