



【 FAQ 】 妊娠中の準備(母乳で育てるには?)

Q:初めての妊娠です。母乳育ちの赤ちゃんは、病気になりにくいと聞き、産後はぜひ母乳で育てたいと思っています。妊娠中から、どんなことを準備すればいいのでしょうか。

A:これから生まれてくる赤ちゃんの健康を考えて、母乳で育てようと思われたのですね。今からどんな準備ができるのか、前向きに計画しようとされていて、素晴らしいです。御存知のように、母乳は赤ちゃんにとって一番自然な栄養源であり、また母親にとっても、母乳育児は女性としての満足感を味わえる得がたい経験となります。あなたの母乳育児の扉がスムーズに開くために、妊娠中の準備をいくつか提案してみます。

<母乳育児をしているお母さんを知る事> あなたがこれまで、お母さんが赤ちゃんに母乳をあげている様子を見たことがなければ、ぜひその機会を探してみましょう。母乳育児中の知人がいたら、連絡をとってみるのもいいかもしれません。地域にラ・レーチェリーグなどの母乳育児サポートグループがあるかどうか、地域の保健センターや、助産師会に聞いてみるのいいかもしれません。そして、おっぱいを飲んでいる赤ちゃんとお母さんの様子を見てみましょう。赤ちゃんの抱き方のコツや、どのような工夫をして楽しんでいるのか聞いてみるのもいいでしょう。

<家族と話し合うこと> パートナー(夫など)やその他の家族と、母乳で育てることについて話し合うことも大切です。パートナー(夫など)は協力してくれそうですか。将来おじいちゃんとおばあちゃんになる方はどう考えているのでしょうか。あなたが母乳で育てたいことを、パートナー(夫など)や、その他の家族に伝え、協力してもらえるように話してみましょう。

<赤ちゃんにやさしい病院のこと> 世界保健機構(WHO)と国連児童基金(ユニセフ)は、「母乳育児の保護、促進、そして支援—産科施設の特別な役割」と題する共同声明を発表し、世界のすべての産科施設に対して「母乳育児成功のための10か条」を守るように呼びかけました。

<<母乳育児成功のための10か条>>

産科医療や新生児ケアにかかわるすべての施設は以下の条項をまもらなければなりません。

- 1、母乳育児についての基本方針を文書にし、関係するすべての保健医療スタッフに周知徹底しましょう。
- 2、この方針を実践するのに必要な技能を、すべての関係する保健医療スタッフに訓練しましょう。
- 3、妊娠した女性すべてに母乳育児の利点とその方法に関する情報を提供しましょう。
- 4、産後、30分以内に母乳育児が開始できるよう、母親を援助しましょう。
- 5、母親に母乳育児のやり方を教え、母と子が離れることが避けられない場合でも母乳分泌を維持できるような方法を教えましょう。
- 6、医学的に必要でないかぎり、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、母親と赤ちゃんがいっしょにいられるように、終日、母子同室を実施しましょう。
- 8、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけの授乳を勧めましょう。
- 9、母乳で育てられている赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。
- 10、母乳育児を支援するグループづくりを後援し、産科施設の退院時に母親に紹介しましょう。

この10か条を完全に実施する産科施設が「赤ちゃんにやさしい病院」と認定されるのです。あなたの近くに「赤ちゃんにやさしい病院」がなければ、・ 出産後すぐから母乳育児が始められ、母子同室でいつでも赤ちゃんに母乳を飲ませることができるのか。・ 不必要な糖水や人工乳は足さないようにしているか。・ おしゃぶりや人工乳首を使っていないか。などを参考にして、産科施設を探してはいかがでしょうか。そして、10か条を守ってほしい気持ちを話してみましょう。

＜妊娠中の乳首の準備＞ 妊娠中の乳首の準備として、初乳を搾ったり、乳首をこすったり引っ張ったりして「きたえる」ことを勧められることがあるかもしれません。最近の研究によれば、これらのことは効果ははっきりと証明されているものはないと言われています。WHO/ユニセフによれば、役に立たない習慣のひとつにあげられています。一般的には、乳首を含む乳房の直接的な準備は必要がないといわれています。ほとんどの女性は特に何もしなくてもうまく母乳育児をすることができます。もし、乳首をつまんでみた時にオヘソのようにくぼむ時(陥没乳頭)には、かかりつけの施設にいる助産師に相談してみてもはどうでしょう。

＜出産後、家庭での生活＞ あなたの出産後のことを少しイメージしてみてください。あなたの赤ちゃんが欲しがるだけの授乳ができるように、家事や買い物のお手伝いをしてくれる人がいるといいですね。また、家の環境を整えたり、急に食事の用意ができなくなった時でも慌てないように、宅配の手配や情報を整理しておく役に立つかもしれません。時間があれば、今のうちに本を読んでみてはどうでしょう。「だれでもできる母乳育児」、「おっぱいでらくらく、すくすく育児」、「私の赤ちゃんおっぱいノート」などを読んで役に立ったというお母さんが多いようです。あとは赤ちゃんを待つばかりです。どんな母乳育児ができるか、今から楽しみですね。時間をたっぷりかけて、お互いを楽しみながら、新しいきずなを築きあっていきましょう。

参考文献

- (1) 私の赤ちゃんおっぱいノート: 宮崎文子(訳)、スー・コックス(著)メディカ出版 2002年
- (2) だれでもできる母乳育児: ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル メディカ出版 2000年
- (3) おっぱいでらくらく、すくすく育児: 金森あかね(監修)、北野寿美代(著)メディカ出版 2002年
- (4) 金森あかね: 乳首のトラブル、助産婦雑誌、52(10)、39-42(2000)
- (5) 涌谷桐子: 母乳育児のための出産前教育、助産婦雑誌、52(10)、48-54(2000)

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会(Japanese Association of Lactation Consultants: JALC)とは、国際認定ラクテーション・コンサルタント(International Board Certified Lactation Consultant: IBCLC)及びその他の母乳育児支援にかかわる専門家のための非営利団体です。1999年1月に設立され、母乳育児の保護・推進・支援のため、母乳育児に関する学習会開催や情報の提供、教科書執筆などを含む多面的な活動を行っています。

(<http://jalc-net.jp/>)

この資料は、非営利目的の場合に限りご自由にダウンロード下さい。そうでない場合にはJALC事務局 info@jalc-net.jp までご連絡ください。この資料の著作権はJALCに属します。
