

出産・授乳を控えたあなたへ

新型コロナウイルスからあなたとお子さんを守るために
2021版

大山牧子、新生児科医、2020.4.20、2021.1.1改訂



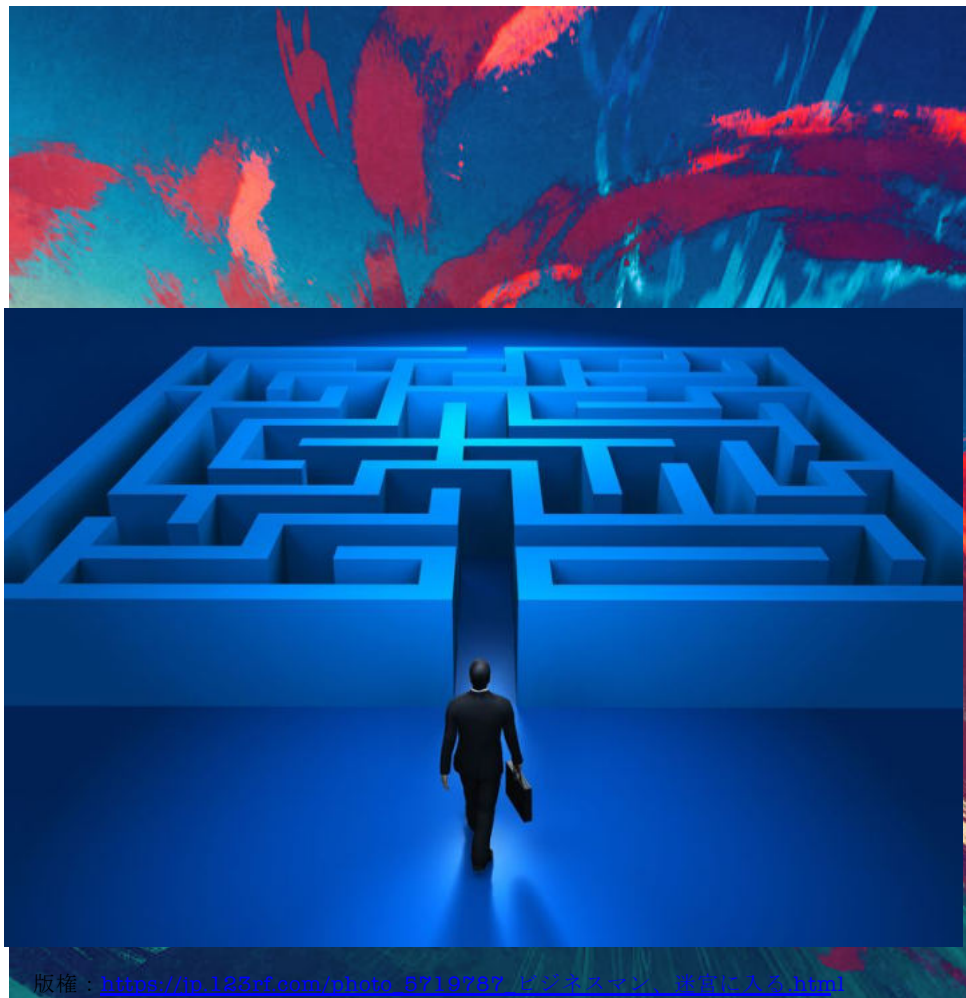
コロナウイルス怖い

- お産の時に感染したら、私と赤ちゃんはどうなっちゃうんだろう。
- 私はどこでお産することになるの？
- 赤ちゃんはどうなるの？
- おっぱいはあげられるの？



著作権: http://jp.123rf.com/profile_koya79 / 123RF 写真素材

矢山教子



版權: https://jp.123rf.com/photo_5719787_ビジネスマン_迷宮に入る.html

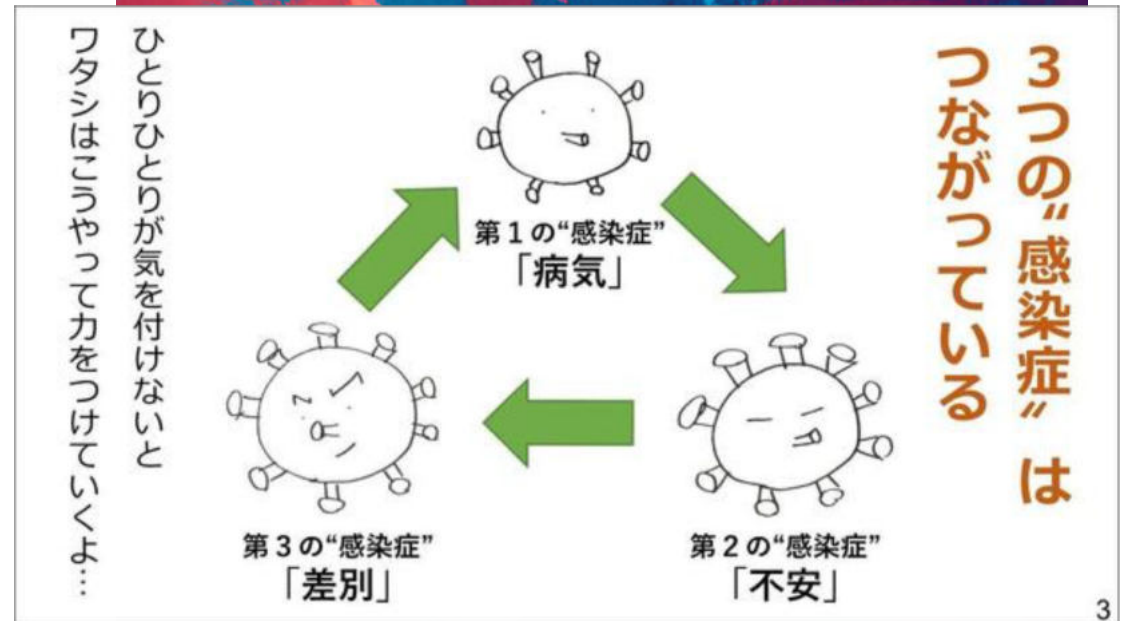




不安でたまらなくなりますがね

まずは、ウイルスによってもたらされる3つの感染を知りましょう

- 日本赤十字のウェブサイトからの情報です。
- 一つ目はウイルスそのものによる感染症。
- 二つ目は不安というウイルス。
- 三つ目は差別というウイルス。




日本赤十字社のサイトから2020.4.17ダウンロード
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html






まずは第1のコロナウイルスにかからないよう

ご自分とご家族の体調を整えておきましょう



手洗いしっかり



11

**第1の“感染症”を
ふせぐために**

1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

「手洗い」

「咳エチケット」

「人混みを避ける」

など、
ウイルスに立ち向かうための行動を、
自分のためだけでなく周りの人のため
にもすることが大切です。



日本赤十字社のサイトから2020.4.17ダウンロード
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html




マスクを適切に着用し、人混みを避ける、咳エチケットの行動を丁寧に、顔を舐める、長時間待てる前に手洗いを





第2の不安というウイルス にかからないために

不安が募るようなSNSやツイッター情報はオフ
hazard.yahoo.co.jpなどのファクトチェックサイトも利用
信頼できる公式サイト、信頼できる医療従事者・団体などからの情報を得る



第2の“感染症”に
ふりまわされないうために

不安や恐れは私たちの
気づく力
聴く力
自分を支える力
を弱めます。

不安や恐れは身を守る為に必要な
感情ですが、私たちから力を奪い、
冷静な対応ができなくなることも
あります。

12



日本赤十字社のサイトから2020.4.17ダウンロード
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

版權：https://ip.123rf.com/photo_47141665_新鮮な緑道.html





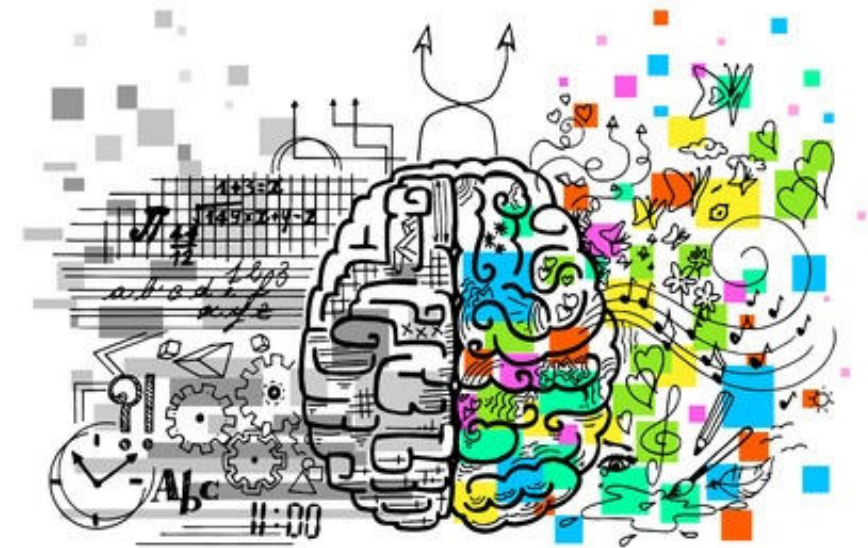
第2の不安というウイルスにかからないために 普段自分がしているリラックス方法を



第2の“感染症”にふりまわされないために
気づく力を高める
まずは自分を見つめてみましょう

- ・立ち止まって一息入れる。
(深呼吸、お茶を飲む)
- ・今の状況を整理してみる。
- ・自分自身をいろいろな角度から観察してみる。
(考え方、気持ち、ふるまいなど)

13



日本赤十字社のサイトから2020.4.17ダウンロード
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

版權: oleksiy / 123RF 写真素材






第2の不安というウイルスにかからないために 普段自分がしている気分良くなることは

第2の“感染症”にふりまわされないために
聴く力を高める
いつもの自分と違う所はありませんか？

- ・ ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
- ・ なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？
- ・ 趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- ・ 生活習慣が乱れていませんか？

普段と変わらず続けられることはありますか？



みんな気持ちいい
あんなだね...

14



日本赤十字社のサイトから2020.4.17ダウンロード
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html





第2の不安というウイルスにかからないために

不安が募るようなSNSやツイッター情報はオフ
hazard.yahoo.co.jpなどのファクトチェックサイトも利用
信頼できる公式サイト、信頼できる医療従事者・団体などからの情報を得る

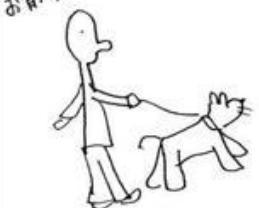
第2の“感染症”にふりまわされないために

自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましよう

- ・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・心地よい環境を整える。
- ・今自分ができていることを認める。
- ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- ・安心できる相手とつながる。

お散歩しよう



15



日本赤十字社のサイトから2020.4.17ダウンロード
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

まずは自分をほめてみよう





第3の差別というウイルスにかからないために

不安が募るようなSNSやツイッター情報はオフ
hazard.yahoo.co.jpなどのファクトチェックサイトも利用
信頼できる公式サイト、信頼できる医療従事者・団体などからの情報を得る

**第3の“感染症”を
ふせぐために**

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大
しないように頑張っています。

- ・小さな子どもがいる家庭
- ・高齢者
- ・治療を受けている人とその家族
- ・自宅待機している人
- ・医療従事者

日常生活を送って社会を支えている人
この事態に対応しているすべての方々を
ねぎらい、敬意を払いましょう。

17



日本赤十字社のサイトから2020.4.17ダウンロード
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

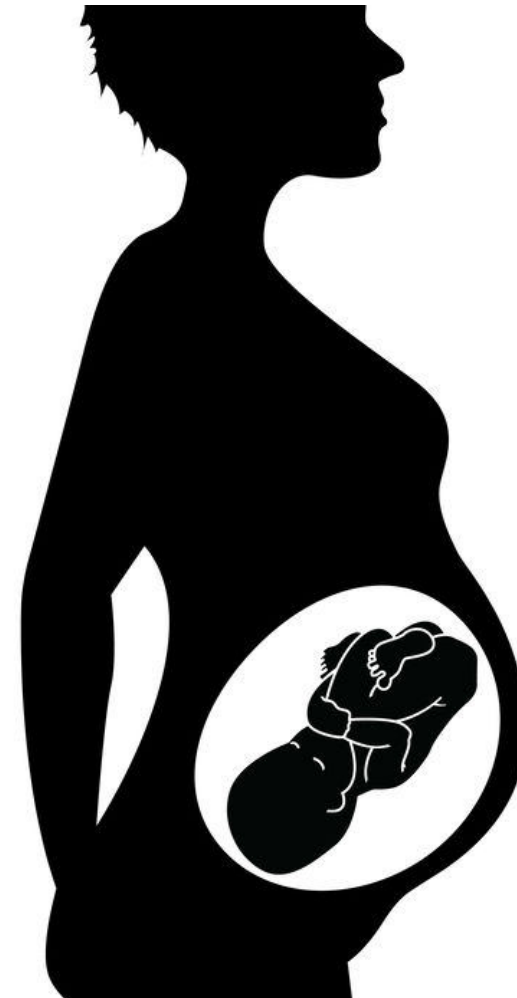
周囲に感謝しよう



生まれてくる赤ちゃんのためにできる
ことの一つとして

あなた自身のお産と健康

- ・ 新型コロナウイルスのパンデミックの時期にお産をするあなたへ
- ・ 気をつけていても、誰のせいでもなく、あなた自身が体調不良となることもあります。
- ・ 担当医の判断で 予定外の施設でのお産になるかもしれません。
- ・ 新型コロナウイルスに感染すると **ご自分の治療が最優先**となります。



生まれてくる赤ちゃんのためにできる
ことのひとつとして

できれば母乳で育てたいあなたへ

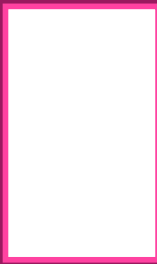





- 免疫力をつけ将来の疾病予防のためにも母乳で育てましょう。
- 新型コロナウイルス感染症のために隔離となっても赤ちゃんのためにできることがあります。
- 体調が許す限り、搾乳だけは続けておきましょう。
- 隔離期間が終わったら、普通に授乳や搾乳ができるようになります。





ここからはより具体的な情報をお伝えします

まずご自分と赤ちゃんがどこに当てはまるかチェックしてみてください

							
	健康な妊娠中・産後の女性	濃厚接触あり自己観察中の女性	コロナ感染の女性（無症状～軽症）	コロナ感染の女性（中等～重症）	感染なし赤ちゃん	感染疑い赤ちゃん（子宮内・産道・生後）	コロナ感染赤ちゃん（無症状～症状あり）
					NICU入院中母親が健康	コロナ感染/疑いの女性から出生	コロナ感染女性から出生
PCR/抗原検査	陰性/未施行	検査中	陽性	陽性	陰性/未施行	検査中	陽性

ママと赤ちゃんの状況ごとに想定される授乳・搾乳の見通し★

ひとりで悩まずに、支援者、ご家族と一緒に考えましょう

あなたの住む地域の新型コロナウイルス感染状況、今後の知見によって変わる可能性があります。医療者に最新の情報を確認しましょう

ママの状況	赤ちゃんの状況	ママの隔離・治療	ママの隔離・観察	直接授乳	搾乳維持	病棟での搾母乳使用	備考
		なし	なし	○	○	○	標準防護、ストレス期の支援
		なし	あり	×or○1	○	○	医療者と家族が話し合 って詳細を決める
		/	あり	×or○2	○	発症10日前まで○ 10日前より後🍌or● 回復後○	医療者と家族が話し合 って詳細を決める
		あり	/	/	○or/	発症10日前まで○ 10日前より後🍌or● 回復後○	



2020.12.3時点で得られた情報をもとに大山牧子作成。潜伏期間は通常2-10日だが、最大を見積もって14日とした

○1:母子同室できる隔離施設または自宅で直接授乳中の母が濃厚接触した場合

○2:母はPCR陽性だが無症状で母子同室できる場合

●別表「新型コロナウイルス感染確定・または疑いありとされた方の母乳の搾り方と保存運搬」を参照





基本的な合意

医療者へのメッセージ

- 本感染症は潜伏期が長く（1-14日）、症状が多岐にわたり、診断方法も不確定で、かつ地域ごと、時期ごとで得られる医療・社会資源が異なる。
- 母乳栄養のその他様々な利点を考えると、母乳栄養を一律に中止すべきというエビデンスはない(新生児成育医学会2020.10.26)
- 栄養方法の選択にあたっては、医療側が一律に決定を伝えるのではなく、日本だけでなくWHOや各国の勧告をもとに、家族と話し合っ慎重に決める。
- 確実なこと「たとえ母乳を一定期間与えられなくても、搾乳を維持できる状況なら、回復後は母乳育児の長期的効果が期待できる」





生きたSARS-CoV-2のいる場所は？ 感染力のあるもの

- 感染者の飛沫（マイクロ飛沫）
- 感染者の手と手で触れたもの：顔、髪の毛、ヘアアクセサリー、スマホ、飲み物容器、使用した搾乳物品（母乳バッグなど容器、蓋など）、家具、冷蔵庫、ドアノブなど。
- 感染者の便

生きたSARS-CoV-2のいないものは？ 感染力のないもの

- 母乳
- 母乳のSARS-CoV-2 PCR陽性の報告はあるが、母乳経由で感染したという報告は現時点ではない。
- 数日以上経過したウイルス陽性者の触れたもの
- COVID-19の人が触った無機物表面も、接触後数日以上経過するとウイルスの感染性はなくなる。

大山牧子、新生児科医、2021.1.1改訂（赤字）

すべての赤ちゃんを守るために

- たとえ感染しても母乳からは生きたウイルスは検出されません。
- 搾乳の手順はいつもと同じです。
- でも、**コロナウイルスはものの表面で長期間生きていることがわかっています。**また、パンデミックですので、ウイルスは環境にもいるかもしれませんし、**誰でも知らずに感染するかもしれません。**
- そこで、いつもしていることをより丁寧にしていきましょう。
- **搾乳前**の手指消毒を念入りに。マスクをして。
- 搾乳中は顔や髪、スマホなどに触れない。
- 搾乳のステップごとに手指消毒（アルコール除菌）をする。
- 終了後、母乳の入った容器を密閉した後、手指消毒して、容器の外側を70%以上アルコール入りクロス(環境クロスなど)で拭いて15秒おいて(完全に乾燥させてから)保存する。
- 受けとるスタッフは、手指消毒してから、受け取り、環境クロスで容器表面を拭いて15秒経ってから病棟の冷凍・冷蔵庫に入れる。

NICUに母乳を届けるママも、受け取る病院スタッフができること
それは、母乳の容器の外側をきれいに保つこと！

