

母乳で育てられている赤ちゃんとお母さんにやさしい保育園をめざして

母乳育児をやめて人工乳にすると

- こどもへの不利益
 - ・ アレルギーや湿疹が2~7倍
 - ・ 中耳炎が3倍
 - ・ 胃腸炎が3倍
 - ・ 髄膜炎が3.8倍
 - ・ 尿路感染症が2.6~5.5倍
 - ・ I型糖尿病が2.4倍
 - ・ 乳幼児突然死症候群（SIDS）が2倍
 - ・ 肺炎・下気道感染が1.7~5倍
 - ・ 炎症性腸疾患が1.5~1.9倍
 - ・ ホジキン病が1~6.7倍
 - ・ 高血圧・高コレステロール血症（HDL/LDL 比の低下）のリスクが増す。
- お母さんへの不利益
 - ・ 骨粗鬆症になりやすい
 - ・ 卵巣ガン・閉経前の乳ガンになりやすい
 - ・ 出産前の体調に戻りにくい
 - ・ 人工乳を作る時間がかかる、お金が要る
- 社会に対する不利益
 - ・ 医療費が増える
 - ・ 環境にやさしくない；ゴミが出る、二酸化炭素の発生や洗剤で汚れた水の廃棄
 - ・ こどもが病気になったという理由で母親が欠勤することが多くなる。

母乳で育てられている児は保育士にとって

- 溢乳やコリック（意味もなく泣きわめく発作）が少ない
- おむつがくさくない
- 保育士の洋服にシミがつきにくい
- 母子とも母乳育児を続けることで情緒的に安定する
- こどもが病気で休むことが少ない。

母乳ってどんなもの？

- 母乳には炭水化物・たんぱく質・脂肪・ビタミン・ミネラル・その他の大事な栄養素がバランスよく入って

いる。母乳は消化されやすいので、母乳で育てられているこどもは嘔吐や下痢が少ない。

- 母乳の色や匂いは人により、また産後の時間により様々である。同じお母さんの母乳でも1日の時間により様々に変化する。脂肪成分は容器の上の方にくるが、これは、母乳が変質しているわけではない。人肌に温め、ゆっくり攪拌することで混ぜられる（注：ドレッシングのように激しく振らないで、脂肪球がこわれる）。人工乳に比べて母乳は薄くみえるが、赤ちゃんにとって最高の食べ物である。

哺乳の回数

- 母乳でも、人工乳でも、空腹に見えたら哺乳する。このことでこどもはおなかが空けばもらえるという安心を得ることができる。空腹の早期のサインは
 - 顔を向け、探すそぶりをする
 - 手を口にいれてしゃぶる
 - 落ち着かない、お腹がすいて泣きそう
- こどもの欲しいサインにそって哺乳し、時間で与えない。母乳で育てられているこどもは、生後数カ月は1.5~3時間、その後は3~4時間で欲しがることが多い。母乳は90分で消化される。人工乳のように一度に200ml飲むことは珍しい。

排便

- 母乳で育てられているこどもの便はくさくない。便の色が薄くゆるく、下痢と間違われることがある。日にちがたつと、回数が少なく数日でないこともある。排便回数が少なくても、便が軟らかく尿が1日5-6回出ていて、体重が増えていれば問題ない。

母乳の保存・加温方法

- 母乳は食品として安全に取り扱う。
- 母乳は体液であるが、明らかに血液が混じっていないかぎり、手袋をはめて扱う必要はない。
- 母親には、搾乳日時、名前をつけることと、搾乳後すぐに、冷蔵・冷凍しておくよう伝える。
- 母乳の保存期間を表に示す。
- 冷蔵母乳は細胞成分による抗菌活性が高いので保存期間が72時間と長く、解凍の手間がかからない。

- 冷凍母乳は、冷凍状態での保存は3-6ヵ月可能である。しかし、解凍後は24時間以内に使用する。解凍は、流水・または微温湯で解凍する。冷蔵庫内解凍も可能だが、室温解凍はしない。熱湯や電子レンジ解凍はしない。
- 1回に必要な量ずつ用意し、使用するまで冷蔵庫に保存する。
- 加温は人肌までとし、電子レンジや熱湯を使用しない。電子レンジはただちに熱い部分ができ、やけどする可能性がある。また、熱い部分ができると、感染防除因子が壊れる。
- 一度加温した母乳は、再利用しない。

表 母乳の保存期間

方法	保存期間
新鮮母乳 室温（25℃）	6時間
冷蔵庫（4℃）	8日間
クーラーボックス（15℃）	24時間
2ドア冷蔵庫冷凍室（-20℃）	12ヵ月
解凍母乳（4℃保存）	24時間

授乳のパターン

- 母乳で育てられているこどもが預けられている間、どう授乳するかを母親と相談して決める。
 - ・ 母親が授乳にやってくる。
 - ・ 搾乳しておいた母乳を飲ませる
 - ・ 保育園では人工乳を与え、夜間・休日に母乳育児する。
 - ・ 送迎時に授乳する。
- 母乳だけでは足らずに、人工乳を足す場合は、混ぜない。（母乳と人工乳を混ぜると、人工乳の鉄が母乳中のラクトフェリンに干渉し、抗菌活性を落とす、人工乳が母乳中の鉄の吸収を阻害するというデータがある）。先に母乳を与える。

こどもが保育園での授乳に慣れるために

- 哺乳びんの練習は生後4週から、週に1回、母親以外のひと（父親、祖母など）が与え始めるとうまくいくことが多い。毎日練習する必要はない。
- 哺乳びんから飲まない場合、乳首を変える、温める、などしてみる。
- それまで哺乳びんで飲んでいたこどもが保育園に行きだしてから飲まなくなることもある。無理せず、カップやスポイト、スプーンによる授乳を試す。
- 哺乳びんで授乳する際、必ず抱っこする。抱っここの仕方はこどもによって好みがあり、通常のゆりかご抱きがいい場合も、こどもの背中を保育者にむけて授乳するのがいい場合もある。母親の洋服でくるんで授乳するとうまくいく場合もある。
- 決して、介助なしで哺乳びんで飲ませない。こどもだけで飲ませると、窒息、う歯、中耳炎のリスクを増す。
- 排気は、人工乳の場合と同様にする。
- 母乳で育てられているこどもは、保育園で余り飲まず、帰宅後にしっかり授乳する「授乳パターンの逆転」をとるかもしれない。これも、自然であり、母と子のスキップとなる。
- 母乳で育てられているこどもは、普段授乳回数が多いので、家で抱っこされている時間が長いかもしれない。スリングやおんぶ紐などを利用すると、保育者に早く慣れるかもしれない。

母乳以外の食品摂取

- 健康な乳児は、生後6ヵ月までは、母乳だけで育てられることが理想であり、他のもの（白湯、茶、イオン飲料、ジュース）は不要である。
- 6ヵ月からは、スプーンから落ちない程度の固さの離乳食（離乳準備食は不要）を与えはじめ、食欲に合わせて、1日3回与える。8-9ヵ月以降は午前午後に軽食を加え、1日5食とする。固さは、こどもの咀嚼にあわせて勤めていく。回数は初期から3回与える。この離乳の方法は人工乳で育てられる場合も同様である。離乳食には鉄分の豊富な食品を用いる。
- 母乳以外の食品を摂取しながら、母乳はこどもが欲しがるだけ与える。自然な卒乳は2歳半から7歳である。母乳育児の長期的な効果（感染予防、免疫制御、認知

能力の向上）は母乳育児期間に応じて高まる。

「赤ちゃんにやさしい保育園」の10か条

<http://www.bonyuikujii.net/wbw/1999wbw.html#%239>

- すべてのレベルの保育園で母乳育児を年間の仕事計画の中に組み入れましょう
- 母乳育児支援の活動ができるための研修をすべての職員にうけてもらいましょう
- 入園しているこどもの親すべてに母乳育児の良い点を知らせましょう
- 妊婦、授乳中のお母さんや母乳育児に関心のありそうなこどもの家族との教育的な活動を活発にしましょう
- 母乳育児について、こどもが参加できるような学習体験を促しましょう
- 保育園での母乳育児が続けられるように支援しましょう
- 赤ちゃんが6ヵ月までは完全母乳育児が続けられるように勤めましょう
- おしゃぶりを使わないようにしましょう
- 教育関係者（親、教師、職員、保育者など）が協働して母乳育児支援グループを作るようにすすめましょう
- 保健所や他の地域の組織と母乳育児やこどもの栄養についての活動を協力して行うようにしましょう

参考文献

- Riordan RA, Breastfeeding and human lactation, Boston, Jones and Bartlett Publishers, 2009.
- 「だれでもできる母乳育児」ラ・レーチェ・リーグ日本、メディカ出版 2006
- 大山牧子, NICU スタッフのための母乳育児支援ハンドブック 第2版. メディカ出版, 2010.
- 「離乳食」日本母乳の会（インターネット注文）

文責：神奈川県立こども医療センター周産期医療部新生児未熟児科、大山牧子、新生児科医、国際認定ラクテーション・コンサルタント