



母乳育児のすすめ

はじめに

母乳（おっぱい）は、わたしたち人間の最も大事なものです。哺乳動物の赤ちゃんはすべて、お母さんのおなかから生まれ、産声を上げて呼吸を始めるとまもなく、自分からお母さんの乳房まで這って行き、おっぱいを飲み始めます。わたしたち人間の赤ちゃんも例外ではなく、元気に生まれた赤ちゃんをお母さんのお腹にのせると、自分で乳房まで移動しておっぱいを吸う運動がみられます。母乳を飲むことは、呼吸をすることに次いで、人間として生まれて最初にする行為なのです。

赤ちゃんは生まれてすぐに母乳を飲み始め、離乳食が始まるまで、おっぱい以外の飲み物、食べものは何も必要とせず大きくなっていきます。生きて行くのに必要なものは、酸素を除いてすべて、おっぱいを通じてお母さんからもらうのです。おっぱいの中には、赤ちゃんが大きくなるのに必要な栄養素、水分、また赤ちゃんを感染から守る強い免疫、赤ちゃんの身体に必要なホルモン、活性物質など、たくさんの大事なものが含まれていますが、それらすべてにも優る大切なものがあります。それはお母さんの無限の愛情です。赤ちゃんはおっぱいを通じて、お母さんから愛情をもらい、お母さんはおっぱいをあげること（授乳）を通じて、赤ちゃんに愛情をそそぐことを始めます。

わたしたちが生涯保ち続ける人間関係の基礎は、母と子の絆です。その絆の始まり、大本がおっぱいをあげること・おっぱいを飲むこと、すなわち母乳育児なのです。母乳が人間にとって、人間社会にとって、最も大事なものであるのはこのような理由からです。

母乳育児の利点

母乳育児はこのように哺乳動物なら当たり前のことですが、医学・科学的にみても赤ちゃんとお母さんにとって、数えきれない利点を持つことが、証明されています。表1*に母乳育児の利点の一部を列挙してご紹介しました。

母乳育児の実際

人間は哺乳動物ですから、母乳育児には本来マニュアルは要りません。自然に任せれば、心配ないはずですが、ただし現実にはいろいろな理由で、現代のお母さんたちは、母乳育児に困っていることが多いものです。これから新生児期から順を追って、母乳育児に対するアドバイスをします。

表1 母乳育児の利点

【赤ちゃん・子どもにとって】

- 1) 新生児・乳幼児・小児の感染症を減少させる
- 2) 新生児・乳幼児・小児のアレルギー疾患を減少させる
- 3) 乳幼児突然死症候群（SIDS）を減少させる
- 4) 新生児・乳幼児・小児の神経発達を良好にする
- 5) 成長期の肥満、成人以降の高脂血症を予防する
- 6) 小児糖尿病を減少させる
- 7) 白血病、悪性腫瘍を減少させる
- 8) 乳児死亡率全体を低下させる

【お母さんにとって】

- 1) 産後出血を減少させる
- 2) 子宮回復を促進する
- 3) 出産間隔を延長させる
- 4) 妊娠前体重へ早期に復帰させる
- 5) 乳癌、卵巣癌を減少させる

【社会・国家にとって】

- 1) 医療費全体を抑制する
- 2) 資源節約を促進する
- 3) 社会不安を軽減する

(1) 新生児期／乳児期：産婦人科退院～生後6ヶ月頃まで

おっぱいは、赤ちゃんが「飲みたい時に飲みたいだけ」飲ませるのが基本です。一日に飲ませる回数、一回に飲む時間、授乳と授乳の間隔などに一定の決まりはありません。総じて早期の、赤ちゃんがまだ小さいうちは、授乳回数は日に10回以上と多く、一回の授乳量は少な目、赤ちゃんの体格が大きくなってくると、回数が減り一回の授乳量が多くなっていく傾向にあります。ただ個人差も大きく、どんな飲み方であれ、赤ちゃんが元気で大きくなっていれば問題はありません。新生児期の授乳の「こつ」を、表2*にまとめてみました。

赤ちゃんは生後半年間、母乳以外の栄養・水分は基本的に不要です。従来の粉ミルク時代の育児で言われていた、生後すぐからの湯冷まし、また離乳準備としての2ヶ月頃からの果汁は現在では全く必要ないものとなりました（平成19年3月厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より）。離乳食の開始も従来は、生後3～4ヶ月以降とされていましたが、現在では生後5～6ヶ月以降と遅くなっています。ただし、完全に清潔な水分（水、薄い茶など）、清潔なおもゆ、お粥などは、生後半年以前に開始することは禁止されません。母乳のみで育てている赤ちゃんにおいては、無理に早く離乳食を始める必要がないだけです。母乳はどんな離乳準備食よりも、栄養素・ビタミンなどのバランスが優^{すぐ}れているからです。

表2 新生児早期の授乳のこつ

- 1) あまり長くおっぱいを吸わせすぎない。長くとも15～20分まで
→ 乳房を離して泣く場合は、周りの人が抱いてあやしてあげる
- 2) おっぱいをいっぱい飲んだら、少なくとも1時間は間隔を空ける
→ 1時間以内に泣く場合は、周りの人が抱いてあやしてあげる
- 3) 生後1ヶ月までは、夜も数回授乳は必要なことが多い
→ 特に小柄な児は泣いてなくとも、授乳間隔を4時間以上空けない
- 4) おっぱいをたくさん飲んだ場合は、確実にげっぷをさせてあげる
→ 立て抱きにして10～15分保つただけで出ることが多い

(2) 乳児期：生後6ヶ月～1歳頃まで

生後半年前後から、ふつう、おもゆ・お粥などから離乳食が始まって行きます。赤ちゃんによっては、軟らかいご飯などから始まる場合もあるでしょう。この時期以降の離乳食は母乳・粉ミルクだけでは補いにくい、またこの時期以降必要となる微量元素・ミネラルなどの栄養素を補給する意味で重要です。離乳食が始まって以降のおっぱいは、赤ちゃんによって少なくなる場合もあれば、全く変わらぬ回数飲んでいる場合もあるでしょう。重要なことは、離乳食は離乳食、おっぱいはおっぱいで分けて考えることで、どちらかが増えたからと言って、どちらかを減らす必要はありません。赤ちゃんに自然に任せて、おっぱいを今まで通り続けることです。

生後半年以降のおっぱいは栄養的に意味がない、という、昔からよく聞かれる発言は全く科学的根拠のない誤解です。研究では、半年でも1年でも、母乳はしっか

りと栄養を持っています。また母乳持続期間が、半年、1年、2年と長くなればなるほど、赤ちゃんの「抵抗力」は増し、知的発達に良く、肥満の予防効果もあることが、科学的に証明されています。もちろんこの時期になると、母乳を含めた乳汁栄養は赤ちゃんの生存に絶対不可欠ではなく、代用食品と考えることができますが、おっぱいを続けることができるなら、赤ちゃんにとってのメリットはそれだけ増えて行くのです。

(3) 乳児期：1歳頃～離乳まで

この時期以降、赤ちゃんによっては離乳が進んで行くかもしれません。しかしながら、昔から一般によく言われてきた1歳までの「卒乳」「断乳」は、現在では必要のないこととされます。何故なら、先に触れましたように、この時期以降も母乳のメリットは大きくある訳ですし、医学的に赤ちゃんにとって「母乳を止める」必要は全くないからです。現在では、いつまでも母乳を続ければよいことになっています。

1歳近くになってくると、赤ちゃんは知恵がついてくるので、おっぱいを飲むことは、新たな意味でお母さんとのコミュニケーション手段となります。

時にはお腹が空いてなくとも、ただお母さんに甘えて抱かletたいために、おっぱいを求めることも多くなります。よく子どもの自立心を妨げる悪い習慣のように言う人がいますが、医学的に悪いという証拠は何もありません。逆に赤ちゃんの時にお母さんに十分甘えられなかった子どもは思春期以降、親から自立できず、他人との人間関係をうまく築けないという事実は有名です。また1歳前後になると、どんな赤ちゃんもよく風邪をひくようになります。中には立て続けに風邪をもらい、こじらせる場合も珍しくないのですが、この時期にまだおっぱいを続けられている子どもは重症になりにくいのもよく知られています。

お母さんと赤ちゃんが望む限り、赤ちゃんが自然に離れるまで、母乳は続けていけばよい。それが唯一の正しい「離乳・卒乳」です。

母乳育児 気をつけること

日本は母乳育児後進国です。これにはいろいろ理由がありますが、母乳に対する誤解がまるで正しい知識のように、(特に医師、看護師、保健師などによって)語られるのは、お母さんと赤ちゃんにとって、とても悲しいことです。これからその誤解のいくつかを解く試みをいたしましょう。

(1) 母乳不足について

正確に母乳不足を診断するのは決して易しいことでも、すぐにできることでもありません。以下にある有名な小児科教科書に載っている、有名な母乳不足のサインと言われているリストをあげてみましょう。

- ① **赤ちゃんの体重が増えない**（1日30g以上増えていない）
- ② **1回の授乳時間が長い**（1回30分以上かかる）
- ③ **授乳間隔が短い、短時間ですぐ欲しがる**
- ④ **赤ちゃんが夜寝ない**
- ⑤ **赤ちゃんが便秘、1日1回出ない**

まず

- ① **赤ちゃんの体重が増えない** について：1日30g以上増えなければならない、という医学的根拠はありません。1ヶ月健診時点でも、産婦人科を退院した日からの体重増加が1日10～15gあれば十分と言えます。お母さんの母乳の分泌のペースは人それぞれで大きく違い、早く出るお母さんもいれば、後から徐々に出が良くなっていくお母さんもいます。また赤ちゃんも、飲むのが徐々に上手になっていくタイプもいるのです。1ヶ月の時点で1日30g増えてなければ母乳不足、というのは乱暴です。
- ② **1回の授乳時間が長い** について：赤ちゃんは哺乳反射によっておっぱいを吸うため、必ずしもお腹いっぱいになっても、乳首を離さずいつまでも吸い続けます。いつまでも吸うことが、母乳が出ていない、飲めていないサインではありません。
- ③ **授乳間隔が短い、短時間ですぐ欲しがる** について：赤ちゃんが泣くのはお腹が空いた時ばかりではありません。おむつが濡れた時、暑い時寒い時、抱っこして欲しい時すべて泣きます。言葉を持たない赤ちゃんは、どんな要求でも「泣く」ものですが、赤ちゃんを良く知らない人は、泣いているとすぐ、「お腹が空いている」と短絡的に片づけたがります。しっかりおっぱいを飲んでも泣く赤ちゃんは、周りの大人（お母さん以外）が、ちゃんと抱っこしてまずあやしてあげるのが大切です。よく「授乳間隔が3時間空かない」と相談されますが、3時間毎の授乳間隔は、産婦人科施設の体制によって決められたもので、決して赤ちゃんの自然な授乳間隔ではありません。その時その時で間隔がばらばらなのは、本来の姿です。

- ④**赤ちゃんが夜寝ない** について：もともと赤ちゃんは、昼起きて夜寝る生き物ではありません。深い眠りもないかわりに、浅く寝てまた起きて寝る、を繰り返すので、当然夜も5～6回以上は最低でも起きますし、授乳も必要です。だから夜起きるのが母乳不足のサインではありません。夜も周りの大人がかわりばんこで抱っこしてあやしてあげ、授乳の時以外はお母さんを休ませてあげるのが大切です。
- ⑤**赤ちゃんが便秘、1日1回出ない** について：母乳は吸収がよく、食物残渣（食べ物のカス）が少ないため、もともと便の量が粉ミルクに較べて極めて少量です。さらに殺菌力の強い母乳の便には有害な大腸菌が生息できず、ビフィズス菌主体ですので、腸の中に何日溜まっても身体に悪影響がありません。母乳便は薄い黄色の水様便～軟便が正常で、回数も1日数回から数日に1回と幅が大きいものです。1～2週間に1度の便の赤ちゃんすらいます。1日1回の便、というのは小児科医が粉ミルク主体の育児しか知らなかった時代の名残に過ぎないので、数日に1回でも母乳なら全く心配いらず、もちろん母乳不足のサインなどではありません。

(2) 母乳とお薬について

おっぱいをやっているお母さんが医者にかかり、お薬を出されます。そして「薬を飲んでるから母乳を止めてください」と言われる。日本で非常に多くみられていることであり、それを機会に母乳が出なくなってしまうことも多いのです。現実には日本の医師・歯科医師の大部分は、母乳をやっている間は何の薬もやれない、と思っている人が大半です。しかしながら、これは母乳に対する無知からくる誤った指導です。

アメリカ小児科学会はこの15年間に5年ごとに3回、母乳と薬剤についての詳しい勧告を出していますが、それによると、母乳をやっているお母さんに処方できない薬剤、あるいは母乳を中止すべき薬剤は、抗がん剤、免疫抑制剤、麻薬、放射線物質を含む薬剤などの、きわめて強い特殊なわずか十数種類のみです。一般に市販されている薬、一般の外來で処方される薬で、母乳禁となるのはほぼ皆無なのです。従って、よほど特殊な病気のお母さんでなければ、薬を飲みながら母乳を続けることは、ほとんどの場合可能です。

ついでに、お母さんのお食事について少し記します。育児書などにはかなり厳密に食事内容を制限しているものも見受けられますが、基本的にはバランスの良い、

母乳育児のすすめ

片寄りのない食生活なら、自分の好きなものを食べていてOKです。コーヒー、紅茶などの嗜好品についても量が過ぎなければ同様です。

おわりに

母乳（おっぱい）は、わたしたち人間の長い生涯の基本であり、何よりも大切で、そして全く当たり前のものです。粉ミルクと哺乳瓶はあくまで、やむを得ない場合だけに例外的に使われるものであり、本来ほとんどすべての赤ちゃんがおっぱいだけで育って行くのが人間社会の本当の姿です。

表3 母乳育児を成功させるための10ヶ条（WHO/UNICEF,1989）

1. 母乳育児推進の方針を文書にして、すべ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すべての関係職員に指導しましょう
3. すべての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を教えましょう
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
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
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. 母乳で育てているお母さんのための支援グループ作りを助け、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