

実践例1 妊娠中から退院後までのきめ細かな支援

● 妊娠中の母乳育児支援

母親に「赤ちゃんは母乳で育てたい」という意識づけを行うとともに、出産後赤ちゃんが吸いやすい乳首にするための準備が必要。

妊娠中の母乳育児支援

健診時の個別指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師・助産師による母乳育児の意思の確認、乳房・乳首のケア ・ 妊娠 35 週から乳管開通法の実施
チーム健診外来	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師・助産師の連携による個別指導
母親学級	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母乳育児の利点、母乳育児を進めるポイントなどを集団指導 ・ 講義形式から参加型形式へ ・ 6回から5回クラスへ内容変更
ペアクラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 土曜日に開催 ・ 夫と家族の母乳育児の参加と役割
双胎クラス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 双胎の母乳育児をするためのポイント

妊娠 5 か月の健診時に産科医による乳房チェック。妊婦は母乳育児に関する希望や疑問などを「乳房カルテ」に記入。助産師が個別対応（乳房・乳首のケア指導等）。妊娠 7 か月に再度乳房チェック。

【妊婦が主体となる参加型へ】妊婦さん自身が発言したり、体験したりしながら、不安や疑問を解決できるように構成。
【第 5 回を出産後に赤ちゃんと一緒に参加する産後クラスへ】産後 2、3 か月の人が中心。グループで赤ちゃんの紹介をかねてフリートークを行い、出産・育児の体験を共有。小児科医に心配ごとや気になることを尋ねたり、助産師からは産後 1 か月以降の乳房の変化、乳房トラブルなどを説明。

● 入院中の母乳育児支援

母親が赤ちゃんの抱き方や授乳の方法やタイミングなど、母乳育児のために必要な方法を会得するとともに、子どもを抱いて授乳することにより母子関係の絆を深める。

一人一人の母親にきめ細かな指導をしながら母子を支援し、母親が退院後自信を持って母乳育児ができることを目標にする。

分娩時の母乳育児支援

- ・ 分娩第一期の乳管開通法の実施
- ・ 分娩後早期のスタッフの援助による母子のスキンシップと直接授乳の実施
- ・ 母子にやさしい環境への配慮

母親の状態によって術後当日から、助産師による直接授乳を実施。

褥婦棟の母乳育児支援

- ・ 母子同室、母子同床
- ・ 生後 24 時間以内に 7 回以上授乳する
- ・ 頻回授乳（子どもが欲しがるときに欲しがるとまに与える）
- ・ 具体的で個別的な授乳指導（授乳チェック表使用）
- ・ 母親の疲労感や訴えを傾聴する。母子の状態を的確にアセスメントし、必要に応じて子どもの預かり（母親の休息）や糖水の補充（ソフトカップ使用）
- ・ 未熟児室入院中の母親への援助
- ・ 帝王切開術後の母親への援助
- ・ 小児科医師による生後 5 日目の面談

母子同室の基準は、子どもの出生時妊娠週数 37 週・体重 2,200 g 以上、35～36 週・出生体重 2,400 g 以上で、子どもの状態が安定し、褥婦棟での母子同室が可能と判断された場合に適応。直接授乳ができるまでの間、母親には 3 時間ごとの自己搾乳の必要性（決して量ではなく搾乳回数、乳房への刺激が重要であること）を説明、支援。

● 退院後の母乳育児支援

退院後の母乳育児支援では、母親が母乳不足感や子どもの体重が少ないなど不安に思ったときや乳房トラブルがあったときに、いつでも窓口があることが重要。

退院後の母乳育児支援

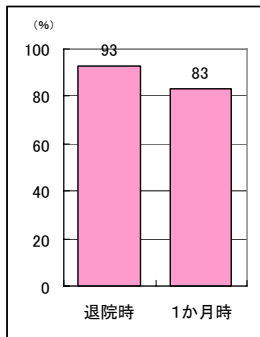
- 小児保健部での乳幼児健診(2週間健診及び各月の健康診察と育児指導、母乳相談の実施)
- 家庭(母子)訪問
- 母乳外来
- 電話相談
- 産褥健診時の個別指導 等

2005年の利用者数は総数2,569人、母乳育児期間の全般にわたる母子の利用。

【母乳外来のケアの内容】

- 母乳分泌不良、子どもの体重増加不良、母乳不足感への対応
- 乳腺炎、乳腺炎以外のトラブル(乳管閉塞に伴う硬結、乳房痛、分泌過多など)への対応
- NICU入院中、子どもまたは母親が入院し、母子分離中の母親への支援(母乳分泌維持のための乳房マッサージや搾乳指導)
- 入院中からの授乳困難に対する継続した対応、NICU退院後の授乳練習 等

退院時及び1か月時の母乳栄養率



すべての病院スタッフが母乳育児の実践・推進・支援に関わる体制づくり

● BFH (Baby Friendly Hospital) 推進会議のワーキンググループとその活動

グループ	担当者	活動内容
妊娠中のケア	産科医、助産師	<ul style="list-style-type: none"> ・外来で使用しているパンフレットの見直し ・おっぱいノート(妊婦用)の作成 ・妊娠中の乳房、乳首のチェック及び乳管開通法の指導の徹底 ・乳房カルテの作成(妊娠期、分娩期、産褥期を通じて使用)
母親学級 ペアクラス	産科医、小児科医、栄養士、助産師、薬剤師	<ul style="list-style-type: none"> ・母親学級の内容の見直し ・妊娠中の母乳育児についての動機づけを高めるための支援の徹底
入院中のケア	産科医、小児科医、助産師	<ul style="list-style-type: none"> ・入院中のケアの見直し ・母親・家族へのサポートを行うための指針作成
退院後のフォロー	産科医、小児科医、栄養士、保育士、保健師、看護師、助産師、臨床心理士	<ul style="list-style-type: none"> ・退院後の支援内容の見直し ・医療者側のサポート体制の見直し
勉強会等	産科医、小児科医、助産師、看護大学・助産師学校教職員	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月1回の勉強会の企画、実施 ・退院時及び退院後の母乳率の統計

(提供：日本赤十字社医療センター)

実践例2 妊娠中から退院後までの具体的な支援－母乳育児確立への支援のステップ－

ステップ1 妊娠中

生まれた後の母乳育児の実際を妊婦自身がイメージでき、自ら母乳で育てようという意識を持てるよう支援する

母乳育児のしくみと方法を伝える場面と関わり

助産師外来

妊婦健診

母親学級

家族・友人

- ・妊娠初期:今から起こりうる乳房の変化と母乳育児に向けての心得、母乳育児の大切さを伝え、自ら母乳をあげたいという気持ちになるような動機づけにつながる支援。
- ・妊娠中期:乳房チェックや手当の方法を通して、自分の乳房の特徴を理解できるような支援。
- ・妊娠後期:出産直後から母乳を飲ませること、出産後に起きる乳房変化と赤ちゃんの要求やからだの仕組みについて具体的にイメージできるような支援。
- ・母親や夫、祖父母ら、家族みんなで支えていくことの大切さを伝える。

ステップ2 分娩時及び分娩直後

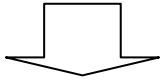
赤ちゃんを直接肌に感じることで、母親が安心し、母子の絆の母乳育児をスタートする

- ・赤ちゃんのからだを拭いて母親の腹部に乗せ、赤ちゃんが母親の体温で保温された状態で、母親と一緒にしておく。
- ・家族とともにその時間を過ごす。
- ・赤ちゃんが吸いたいと反応したら、母親が安楽に授乳できる体制を整え初回授乳を開始する
- ・その後は終日母子同室で過ごす。
- ・これからの赤ちゃんの変化を事前にオリエンテーションする。

ステップ3 分娩後から退院まで

母子が終日一緒に過ごし、母乳育児を学ぶ

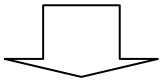
- ・終日共に過ごす中で、母親が抱き方や飲ませ方を実践している場면을観察し、効果的に飲めていない場合には具体的な対処方法を伝え、自分でできるよう見守り支える。
- ・うまくできない場合は、必要なところだけを介入して支える。
- ・母親の授乳行動を通して生じた母親の心身の変化を見落とさず、対処する。
- ・母親がつらいときにはつらいと言える環境を整え、母親がつらさを表出したときには、その気持ちを受け止め支える。



ステップ4 分娩後から退院まで

赤ちゃんが欲しがるときにあげて自律授乳を習得する

- ・ 赤ちゃんの変化に対応しながら、母親が育児行動を学べる環境を整える。
- ・ 母親の変化をほめて少しでも前に進めていることを認め、気持ちの上でプラスになる言葉かけや、態度で接する。
- ・ 母親が疲れたときには、いつでも手を差し伸べる。
- ・ 退院後の生活に向けて、いろんな場面を設定して、状況に応じて母親が選択できるよういくつかの方法（添い乳や、抱き方・搾乳の方法）を説明・実施する。
- ・ 常に一緒にいることで、赤ちゃんのしぐさや反応を体験し、24時間の授乳サイクルを体得する。
- ・ 頻回授乳を繰り返す中で、母乳で育てられるかどうかの不安を察しながら、吸うことで乳汁分泌が亢進していくことを伝え、見守り支える。
- ・ 母乳分泌が増すことで、赤ちゃんの授乳リズムが変化し、安定してくる。その変化を体験していく中で、母親は安心し、赤ちゃんに対して応答できるようになる。この時期の母子の大きな変化を通して、母親は不安を解消する方法を学び、やれるかな、やろうかなという気持ちが芽生えるよう支える。

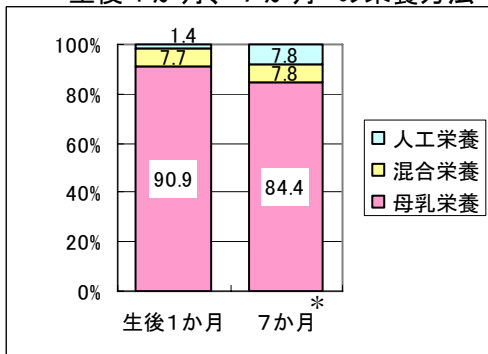


ステップ5 退院後から

入院中に習得したことが、家庭で実践できる。また適切な支援を受けながら、母乳育児を継続することができる。

- ・ 赤ちゃんが泣くことで家族や周囲の助言が母親の母乳育児に対する不安を助長させないよう家族を含めた支援を実施する。
- ・ 退院時に残された課題を明確にし、乳房トラブルが予測される場合は、手当の方法が実践できるように説明・実施する。
- ・ 必要な場合は母乳外来で継続してフォローする。
- ・ 2週間健診でフォローして母乳育児が継続できるよう支援する。
- ・ 必要な場合は、連携医療機関へつなげる。保健所・母乳育児支援グループ・育児サークル等を通して支援する。

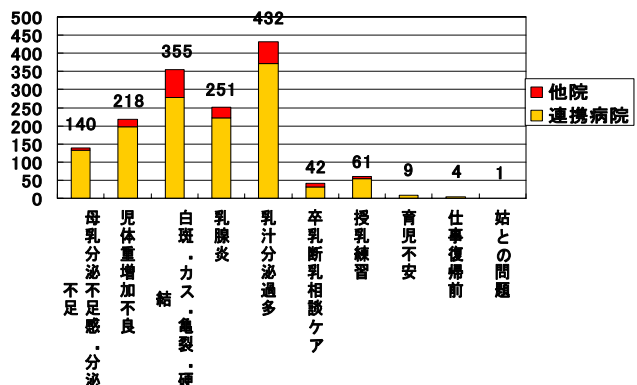
生後1か月、7か月*の栄養方法



* 離乳食を除いた乳汁方法

連携病院内における母乳外来受診者内の内訳

(平成16年度延べ1,209名)



(提供：みやした助産院)

実践例3 母乳外来や2週間健診を通した退院後のお母さんと赤ちゃんへの安心サポート

妊娠中から退院後まで、お母さんと赤ちゃんへの安心サポートとして、各種取組を展開。特に退院後は、授乳や育児の不安やトラブルを早期に解決できることをねらいとした母乳外来や2週間健診等を実施。


母乳外来(必要に応じて実施。原則として予約制)

1. 助産師が対応し、必要に応じて医師が診察・治療を行う。
2. 当院でお産された方だけでなく、母乳育児でお困りの方はどなたでも対象。
3. 産婦人科外来に電話し、予約して来院。
4. 次のような心配について対応。
 - (1) 授乳中で、母乳が足りているか心配。
 - (2) おっぱいや乳首が赤くなった、痛い。熱がある。
 - (3) 母乳育児を続けたいが周囲の問題で困っている。
 - (4) 授乳中だけど薬を飲む必要があり、心配。
 - (5) 母乳育児をしていたいが、仕事に復帰しなくてはいけないので困っている。
 - (6) 卒乳について知りたい。
 - (7) いつまでおっぱいを吸わしていいのですか。
 - (8) 離乳食はどうしたらいいのですか。
 - (9) ミルクを足しているけどもう一度母乳をがんばってあげたい。
 - (10) そのほか母乳や育児に関すること。

2週間健診

産後2週間前後(退院して1週間)に産婦人科外来で行う。育児不安や母乳不足感の解消に役立てることがねらい。お母さんの乳房の状態や赤ちゃんの状態や体重などをみる。当院でお産された方全員が対象。助産師が中心になって行いが、必要に応じて産科医、小児科医の診察が受けられる。

受診者のうち、産後の気分に「不安や心配がある」との回答64%、具体的な不安や心配の内容は、育児58%、自分の身体29%、夫や家族関係が13%(受診者、非受診者全員)



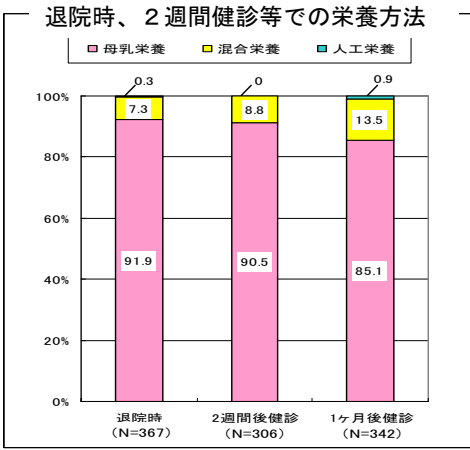
2週間健診
のお知らせ

お産後2週間目(退院して1週間)の赤ちゃん健診をお勧めしています

◎日時 毎週月・火・木曜日 15時(午後3時)から
◎場所 産科外来 相談室 (ご予約)
◎内容 赤ちゃんの成長(体重も測ります)
母乳の飲ませ方、育児の悩み相談 など
◎担当 助産師 看護師
(心配なことがある場合、医師の診察も受けられます)

お産後のいろいろな心配ごと相談は、産科外来で受け付けております。気軽に参加してください。

産婦人科外来



この他の退院後のお母さんと赤ちゃんへの安心サポート

- <電話相談> 退院後、不安なことや分からないことがあれば、いつでも相談。
- <ひよこクラス> 月1回開かれる育児サークル。
- <乳児健診> 2週間・1ヶ月・4ヶ月…赤ちゃんが健やかに成長できるよう、また、お母さんが安心して育児ができるように支援

(提供：山形市立病院済生館)

実践例4 お母さんを支える「母乳育児サークル」を通して退院後も支援

妊娠中や入院中のケアの充実から退院後の支援へ～母乳育児サークルの結成～

院内での支援を推進する一方で、退院後の母子を取り巻く地域の支援は手薄で、溢れるほどの情報にさらされ、迷い悩みながら育児を進めている母子の現状を目の当たりにして、サークル立ち上げの活動を開始。

院内で検討し、場所、時間、周知方法、スタッフ、必要物品、参加費（無料）など最低限のことを決め、問題点があればその都度考えていこうということで、平成14年10月に母乳育児サークル「おっぱい広場」をスタート。

*おっぱい広場；誰もが自由に集まれる広場の
のような感覚で利用して欲しいと名づけられた

サークルに参加したお母さんの声

- ・ 自分ひとりじゃないんだと精神的に楽になった
 - ・ 悩みが解消され、がんばる元気をもらった
 - ・ 同じ立場の友達ができて嬉しい
 - ・ ストレス発散、気分転換になった
 - ・ もっと回数を増やしてほしい など
- (サークル参加者へのアンケートより)

〈サークルの内容〉

- 自己紹介
- 近況報告
- 参加児の体重測定
- 季節の行事
- 院内講師による学習会
- ボランティア参加（ベテラン保育士が母子のふれあいを重視した遊びや歌などを教えてくれる）
- お誕生日会
- 卒乳証書の授与 など

卒乳したお子さんには母子健康手帳
サイズの可愛い証書が手渡される。

卒乳証書

平成 年 月 日 gで
生まれた ちゃんは、
お母さんからいっぱい愛情と安心を
もらい、身体も心も大満足して
平成 年 月 日 才 ヶ月で
大好きなおっぱいを卒業することが
できました。

これからの日々の健やかな成長をお祈りしてここに卒乳証書をおくります。

平成 年 月 日

熊本市民病院母乳育児サークル「おっぱい広場」

育児サークルの成長

当初病院スタッフが発行していた「おっぱい広場便り」もお母さんたちの手で発行（通信費等として100円の参加費も徴収）。おっぱい広場を卒業したお母さんたちが自主的に「カンガルークラス」を結成・運営し、「おっぱい広場」の母親たちへも助言。このカンガルークラスのお母さんたちが中心になって全サークルの集いとして「青空交流会」を企画。

現在では、偶数月に「ふたごの集い」が開催、さらにNICUを退院した母子を対象にした「がんばりっこ仲間」も開催。

平成14年10月	「おっぱい広場」(毎月) 1ヶ月後～1歳までの母子を対象
平成15年4月	母親の手によるサークル通信「おっぱい広場便り」発行
平成15年5月	第1回青空交流会(春・秋の2回) ふたごの母子を対象
平成15年9月	「カンガルークラス」(毎月) おっぱい広場を卒業した母子を対象
平成16年10月	「全サークルのつどい(第4回青空交流会)」(秋) 母親による企画運営
平成17年2月	「ふたごのつどい」(偶数月)
平成17年3月	「がんばりっこ仲間」(不定期) NICUを卒業した母子を対象

(提供：熊本市立熊本市民病院)

実践例5 保健センターを中心とした支援の推進—健やかな親子関係の確立支援を目指して—

母親の育児不安の解消と子どもの健やかな成長のために、妊娠期から一貫した母子支援事業を展開している。特に、妊娠期及び乳幼児を持つ母親がリラックスして育児ができるよう、精神的・身体的支援の充実を図り、母親の育児環境を整えるとともに、家族・地域に対しても、母乳育児の重要性を伝え、地域ぐるみで応援する環境づくりの整備を図っている。

〈授乳期の育児支援の推進例〉

市の概況：人口 66,064 人、年間出生数 662 人、出生率 10.0(出生数千対)

○平成 9 年：・妊婦教室で母乳育児の講話と乳房ケアを開始。妊婦の食事調査を実施。

- ・両親学級を開講し、父親の育児参加を支援。助産師の講話と実技を導入。
- ・赤ちゃん学級を開講し、小児科医の講話等により育児不安の軽減に向けた支援。

○平成 12 年：「おっぱい育児支援事業」として総合的な取組を開始。

(教室)・おっぱい育児教室を開講し、個別の乳房ケアと育児指導を実施。

- ・赤ちゃん学級を、個別支援と仲間作りの場とする。

(親の会)・1歳までの育児サロンを月1回開設し
育児不安の軽減をねらいとした支援。

- ・1歳以上の親子サロンを月1回開設し
親の会の育成を支援。

(基盤整備)・情報提供の推進(母子手帳交付時にパンフレット配布等)。

- ・産婦人科医との連絡会議を開催(年1回)。
- ・小児科医との連絡会議を開催(年1回)。
- ・芳賀赤十字病院「おっぱい外来」との連携推進。
- ・三つ子の魂育成推進室を設置し、地域全体で支える体制を整備。

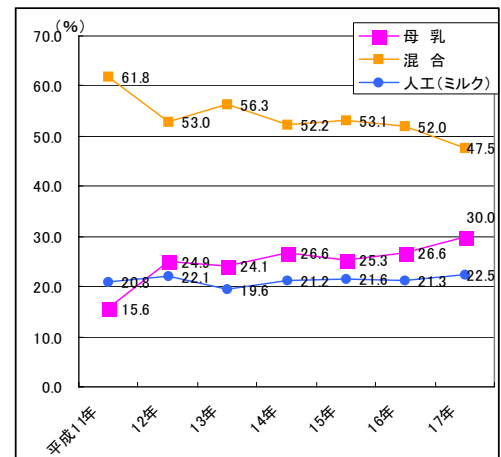
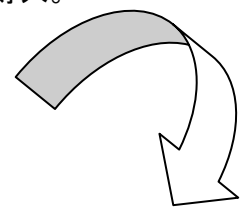
○平成 15 年：・子育て相談(月1回)で母乳育児相談を開始。4か月健診における栄養方法の

- ・離乳食教室を開講し、食生活や子育て全体を支援。年次推移(平成 11 年～17 年)
- ・生後 2 ヶ月までの乳児に電話児相談を実施。

○平成 16 年：多胎児家庭の育児支援を目的に、ふたごのサークルを開始。年 2 回、土曜日または日曜日に実施。

○平成 17 年：・母子健康手帳交付時に妊婦指導でアンケート調査を実施。ハイリスク妊婦の早期発見と早期支援に取り組む。

- ・各教室のスタッフの充実を図り、母親の精神的・身体的支援をきめ細かに実施する体制を整備。



健やかな親子関係の確立支援

(提供：真岡市)