

妊婦向け生活指導書および育児書に示された母乳育児に関する指導内容の検討

青柳美秀子¹⁾

要 旨

日本社会の育児の特徴は、父親をはじめとして、親族や他からの育児支援が少なく、母親一人に育児の責任が集中している。妊婦は市町村主催の保健指導や出産予定施設の医師・助産師・看護師からの指導を得て出産・育児に備えている。育児支援に関するネットワークの脆弱な環境にある妊婦が多い現在、情報をインターネット等と共に妊婦向けの生活指導書や育児書からも得ていると考えられる。

妊婦向けの生活指導書11冊・育児書4冊の母乳育児に関する指導項目を抽出し、妊娠中の乳房の手当て、新生児に授乳する時の注意、母乳分泌を促進するための方法、その他に分けて分類し比較した。

共通する内容がある一方、相違が大きい内容もあり、さまざまな情報を持っている妊婦に対する保健指導のあり方を考える必要があることがわかった。

キーワード：妊婦用生活指導書・育児書、母乳育児、保健指導

I はじめに

日本社会の育児の特徴は、男性の育児休業取得率2005年0.50%、2006年0.57%¹⁾に象徴されるように父親をはじめとして、親族や他からの育児支援が少なく、母親一人に育児の責任が集中している。父親は厳しい労働環境のなかで帰宅時間が遅く育児に参加するための時間が少ない。人口の都市化から実母とは遠隔地にあり支援を求めにくい。非血縁者の育児家事労働を利用する文化的・経済的基盤が弱い。このような環境で女性は、初めて母親としての役割（もしくは二人、三人の子の母親）を受け入れていくことになる。

妊婦にとって育児に関する情報は、出産のための入院予定施設の医療関係者の情報が一番身近で信頼できるものとして位置づけられると推測する。これらの専門家の情報と併せて、インターネットによる情報や書店のマタニティコーナーにある生活指導書、育児書は妊婦自身が必要に応じて活用できる情報となる。これらの情報は育児方法の選択の材料ともなり、施設での指導を確かめる方法ともなる。

育児はさまざまな構成要素で成り立っているが、母子にとって栄養方法は切実な課題である。平成17年度乳幼児栄養調査²⁾によると、生後1ヶ月及び3ヶ月の栄養方法は10年前に比べ人工栄養の割合が1ヶ月で7.9%から5.1%に、3ヶ月で27.1%から21.0%に減少し、母乳を与える割合がそれぞれ92.1%から94.9%に、72.9%から79.0%に増加している。母乳栄養の利点が理解され母乳で育てたいと考える母親が増加している。また、共働き世帯が専業主婦世帯を上回っているなかで、仕事に復帰したら人工栄養をと考えている場合もある。

妊婦向けの母乳育児に関する情報は、行政からの刊行物を始めインターネット、書籍などさまざまに考えられるが、多くの妊婦が手にしやすい店頭にある妊婦用生活指導書と育児書の母乳に関する記述内容を分析した。妊産婦及び褥婦への母乳育児に関する保健指導と、育児書の内容を関連させた文献³⁾によると分娩後退院して1ヶ月までの初産の母親はインターネットや育児書を頼るという報告があった。母乳育児の重要性は一般に共通理解されているが、母乳育児のために行う技術や考え方は施設によって異なっていることがわかった。妊婦はさまざまな情

1) 川崎市立看護短期大学

報を持って出産に臨み、さらに異なる方法を入院施設で体験する可能性がある。多様な社会的側面をもち生理的にも心理的にも個人差の著しい褥婦に対して、効果的な保健指導を実施するための基礎的な資料になると考えたので報告する。

II 研究目的

妊婦や褥婦の育児態度に影響を及ぼす母乳育児に関する情報を、育児書の内容を分析することにより、効果的な母乳育児指導への基礎資料とする。

III 研究方法

1 分析対象

2009年7月～9月に神奈川県内の3市の書店の店頭マタニティコーナーにあった妊婦用生活指導書・育児書の母乳育児に関する記述内容。

< 妊婦用生活指導書 >

- 1 赤川元監修『妊娠と出産大辞典』成美堂出版 2009
 - 2 宇都宮篤司『妊娠出産初めてBOOK』日本文芸者 2008
 - 3 早乙女智子 監修『30代40代妊娠出産安心ブック』永岡書店 2008
 - 4 笹森幸文監修『初めての妊娠・出産』Benesse 2009
 - 5 たまごクラブ特別編集『妊娠・お産の気がかり解決』Benesse 2009
 - 6 北川道弘監修『はじめての妊娠&出産』主婦の友社 2009
 - 7 武谷雄二監修『初めての妊娠・出産』Gakken 2009
 - 8 竹内正人監修『妊娠出産最新ケアブック』世界文化社 2009
 - 9 A.Christine Harris 著 竹内正人監修『安心マタニティブック』永岡書店 2006
 - 10 笠井靖代監修『35才からはじめての妊娠出産』ナツメ社 2009
 - 11 海老原肇監修『はじめての妊娠と出産』西東社 2009
- < 育児書 >
- 12 阿部智子監修『0～12ヶ月赤ちゃん育児BOOK』成美堂出版 2008
 - 13 辻祐一郎『0歳から1歳半育児大辞典』成美堂出版 2009
 - 14 毛利子来『育児見典』岩波書店 2007

15 成美堂出版編集部編『パパとママの子育てBOOK』成美堂出版 2009

2 分析方法

妊婦用生活指導書の母乳育児に関する指導項目を分析単位とし「妊娠中の乳房の手当て」「新生児期の授乳の方法」「乳汁分泌促進の方法」「その他」を変数とした。さらに「その他」を除くそれぞれの変数の下にカテゴリーを用意した。育児書では「妊娠中の乳房の手当て」を除いた。

1) 「妊娠中の乳房の手当て」

①方法

②開始時期

2) 「新生児期の授乳の方法」

①授乳するタイミング (いつ与えるか)

②手順 (授乳の前に乳房を拭くという行為があるか)

③授乳する時間 (吸啜時間)

④授乳時の母親の姿勢

3) 「乳汁分泌促進方法」

①食事

②乳頭・乳輪マッサージ、乳房マッサージ

③ストレスの軽減

4) 「その他」

IV 結果

母乳栄養の利点と母乳育児の推進についてはどの書籍も共通していた。一方母乳を与えるために行う妊娠中の手当て、授乳の方法、母乳分泌促進の方法は書籍により相違があった。(表参照)

1 妊娠中の乳房の手当て

1) 方法については、シャワー、乳首の日光浴1件、乳頭・乳輪マッサージ6件、マタニティブラジャーの着用2件、乳頭のチェック4件、陥没乳頭の手入れ3件、清潔にする2件、食事1件であり、記述のない書籍1件のみであった。

2) 開始の時期は妊娠16週ごろからとあるものが2件、妊娠20週ごろからとあるものが1件、妊娠6ヶ月ごろからとあるものが3件、妊娠中期から1件、胎動を感じるころ1件、妊娠中は清潔にし、妊娠5ヶ月では乳房・乳頭のマッサージはしない、ケアは36週に入ってから1件、妊娠16週・20週・36週からなど医師や助産師の方針により異なるがお腹の張りがないときに1件、時期の記述がないものが1件であった。

2 新生児期の授乳方法

1) 授乳するタイミング (いつ授乳するか) は、泣いたら与える、あげる、泣いたらそのつどあげる、など表現は異なるが新生児の要求に合わせるという内容が10件、他は授乳するタイミングについての記述はない。

2) 授乳の手順 (授乳の前の乳房・乳頭の清拭) については、乳首を拭く1件、乳頭を消毒綿で拭く1件、清浄綿やガーゼなどで拭く2件、ガーゼのハンカチなどで拭く1件、お湯でしぼったタオルか正常綿で乳房を拭く1件、消毒綿で拭かない1件であった。

3) 授乳する時間については、片方3～5分1件、5～10分1件、片方10分3件、10分～20分1件、15分1件、20分～30分かけて両方を飲ます1件、であった。

4) 授乳時の母親の姿勢は、安定して吸える姿勢1件、抱き方は横抱き・たて抱き・ラグビー抱き2件、横抱き・たて抱き・ラグビー抱き・添い寝抱き1件、ママと赤ちゃんが一番楽な姿勢3件、基本は横抱きでその他たて抱き・フットボール抱き1件、好きな抱き方1件であった。

3 乳汁分泌促進方法

1) 食事についてはバランスの良い食事・分泌を良くする食事・適度な水分6件であった。

2) 乳頭・乳輪マッサージ、乳房マッサージについては、乳頭・乳輪マッサージ3件、乳管開通マッサージ2件、乳房マッサージ5件であった。

3) ストレスの軽減についてはイライラしない1件、心身のストレスを溜め込まない生活1件、リラックス1件であった。

4 その他

初乳の利点、母乳育児のメリット、母乳分泌のメカニズム、母乳が出なくても自分を責めないこと、母乳にこだわりすぎない、乳房のトラブル、母乳分泌の個人差、授乳期の食事、母乳の冷凍保存、人前での授乳、母乳を与えるとき気をつけること、授乳に疲れたとき、授乳がいやなとき、母乳不足のみきわめ、授乳中の母親が気をつけることなどについて言及されていた。

V 考察

妊産褥婦への母乳に関する情報は医療機関や行政機関からのインターネットによる情報、各メディアからの情報がある。これらの一部である妊婦への生活指導書および育児書に記述してある母乳育児の指導内容について分析した結果、共通する部分と相違のある部分がわかった。母親が相違のある指導内容を

を情報として持っていることを想定し、どのように保健指導する必要があるか考察した。

出産のために入院した女性は5～6日の入院期間を経て母親として必要な育児技術を習得して家族のもとに帰る。妊娠期間である40週を通して準備をしているとはいえ、新たな家族メンバーと母親としての役割をとりながら生活していく必要がある。新生児は生活の全てを周囲の人に依存しなければ生きていられない存在である。母乳栄養は人間にとっては最も自然な栄養方法であるが、現代の母親にとっては困難を伴う育児技術でもある。育児技術を体験する機会が少なく、母乳栄養の重要性を理解し情報として多く知る機会があるだけに、母乳を上手く飲ませられないと自信をなくし、育児に意欲をなくすことがある。逆に母乳をタイミングよく飲ませることができ新生児の哺乳量が増し体重減少が生理的範囲にとどまり、かつ増加曲線を描き始めると自信をもって落ち着いて育児に取り組めるようになる。入院期間のうちに母子が母乳を飲ませる術 (飲む術) を身につけることは大きい意味がある。妊婦の生活指導書・育児書において共通して母乳の利点、母乳育児の重要性が説明されており、母乳栄養の重要性については認識を得やすい。

母乳栄養準備のために妊娠中の乳房の手当て、新生児に授乳する際の注意、母乳分泌を促進するための食事や乳頭マッサージ、乳房マッサージについて述べられていたが、そのうち開始時期、新生児に授乳する所要時間、乳頭・乳房の清拭などについては生活指導書によって相違があった。乳房の手当ては時期を週数や月数で表されるために、はっきり数値の違いがあり、読んだ妊婦は判断に迷うと考える。また授乳時に乳頭や乳房を拭くか否かについても消毒するという積極的な‘拭く’から‘拭くことは良くない’と表現しているものまで、指導内容の幅が広い。さらに乳汁分泌促進の方法については乳房を温シャワーするというもの、乳房マッサージのなかでも基底部をはがすという方法をあげているものもあり、乳汁分泌量や乳房の状態に合わせて方法を考える必要があるなかで、これらの情報が母親の不安や迷いを生じさせるのではないかと考える。斎藤は、褥婦の退院から1ヶ月健診までの不安に関する調査において不安の相談相手は、初産婦は家族や育児書、インターネットを利用する割合が多かったが経産婦は家族の次に病院に相談する割合が多かった⁴⁾と報告している。育児書は初産婦にとっては不安に対処

する手立てとして重要な位置にあると考えられるのでこのような違いがあることを入院中の指導の中で確認しながら援助する必要がある。

母乳栄養を確立し母乳育児を継続するためにはさまざまな要件がある。母親自身の母乳育児に対する意識や精神的な安定の程度、健康状態、乳房・乳頭の状態、新生児の健康状態などが順調であるとき、乳汁分泌が促進され授乳という行為を成立させ、新生児の哺乳力が上昇する。これらの要件が産褥日数や新生児の日齢によって個人差をもって変化する。そのため、一人一人の状況に合わせた指導内容が必要であり、入院中にそれぞれに合わせた指導がなされる。このときに援助者は、母親がそれまでに得ている情報を確認し、今行っている方法について根拠を示して納得できる指導が必要である。また、出産時情報と新生児や母親の情報を把握している施設とのインターネットなどによる交流が密にできれば母親の疑問を変化に応じて解決でき、退院後の不安を軽減できる。

「その他」の項目に母乳をあげることができない場合の考え方や母乳に対して否定的感情を持つことに対しても無理をせず柔軟に対処することを示唆する内容があり、母乳のみにこだわりすぎないことも重要であると述べている。はっきりした理由がなく母乳をあげたくない、嫌だという否定的感情も尊重

すべきであるという考え方は、母親を援助する専門家として是非必要な視点であろう。母親の心理的状态として、快く楽しく新生児に関わることができる環境を整えるために、効果的な情報を準備する必要があることを強く感じた。

VI まとめ

妊婦の生活指導書・育児書の母乳育児に関する内容を分析した結果、共通するのは母乳の利点等であり、相違があるのは妊娠中の乳房の手当ての開始時期、方法、授乳時の乳頭・乳房の清拭等であった。

出産のため入院してくる妊産婦および出産後の母親はさまざまな異なる情報を持っていることを理解して根拠を示し納得できる指導が必要である。また、なんらかの理由があって母乳育児を継続できない場合や母乳を与えることに否定的感情を持つ母親に対しても受け止めていくことが必要であると、あらためて感じた。

今回の分析において、臨床では行っていない方法や根拠の不明なものもあった。しかし、そのことの意味には触れず、共通点や相違の事実を明らかにすることにとどめた。また今回の研究ではインターネット情報については触れておらず分析対象も少ない。今後対象数を多くしてより客観的な分析を試みたい。

引用・参考文献

- 1) 厚生労働省. 平成17年度及び18年度「女性雇用管理基本調査」.
- 2) 厚生労働省. 「乳幼児栄養調査」(平成7年、平成17年).
- 3) 4) 斎藤繭子他. 産後1ヶ月までの初産婦と経産婦が抱える不安分析. 由利総合病院医報. no.20, 2009, p.54-56.
- 5) 有馬明恵. 内容分析の方法. ナカニシヤ出版, 2008, 86p.
- 6) 恒吉僚子他. 育児の国際比較. NHK ブックス, 2009, 247p.
- 7) 大和礼子他. 男の育児女の育児. 昭和堂, 2009, 223p.
- 8) 有賀美和子他. 親子関係のゆくえ. 勁草書房, 2005, p223.
- 9) UNICEF / WHO 橋本武夫監訳. 母乳育児支援ガイド. 医学書院, 2008, 139p.
- 10) 日本ラクテーション・コンサルタント協会編集. 母乳育児支援スタンダード. 医学書院, 2007, 366p.
- 11) 水野克己他. よくわかる母乳育児. へるす出版, 2007, 278p.
- 12) 汐見稔幸監修. ワーク・ライフ・バランス. ぎょうせい, 2008, 325p.
- 13) 母子衛生研究会編. わが国の母子保健. 2010, 125p.
- 14) 前田正子. 子育てしやすい社会. ミネルヴァ書房, 2006, 208p.
- 15) PHP 研究所編. 子育て情報ハンドブック. PHP 研究所, 2009, 222p.

表 妊婦の生活指導書および育児書に記述された母乳育児のための指導内容

妊婦用指導書名 A～K 育児書 L～O	妊娠中の乳房の手当て ①方法 ②開始時期	新生児期の授乳の方法 ①授乳するタイミング ②手順 ③授乳している時間 ④授乳時の母の姿勢	乳汁分泌促進方法 ①食事 ②乳頭・乳輪 マッサージ、乳房マッ サージ ③ストレスの軽減	その他
A	①皮膚の鍛錬、シャワー、乳首の日光浴、自宅ではブラジャーの着用をしない、外出時マタニティブラ着用、乳頭、乳輪マッサージ ②妊娠16週ごろから	①泣いたら与える	①食事 野菜や良質のたんぱく質、ミネラル豊富な和食中心のメニュー ②乳頭、乳輪マッサージ (肩関節の上下運動)	・母乳育児のメリット ・母乳分泌のメカニズム ・母乳が出なくても自分を責めないこと ・おっぱいのトラブル
B	①乳頭の形をチェックする 乳頭、乳輪マッサージ ②妊娠20週ごろから	①泣いたらあげる ②ガーゼのハンカチなどで乳首を拭く ③片方10分を目安にする(両方で30分)	①バランスの良い食事、脂っこいもの、高カロリーのもの避ける ③イライラしない (睡眠をたっぷりと)	・初乳は栄養たっぷり ・母乳はママの血液からできている ・母乳にこだわりすぎない
C	①乳首の形をチェックする (理想、陥没、扁平、大きい、小さい) 乳首の手入れとマッサージ (乳口の汚れをとる、乳首をつまんで引っ張るもむようにして左右に回す、乳輪の周りのマッサージ) ②妊娠中期になったら始める	②乳首を拭く 乳房をチェックする 乳輪部まで含ませる ③10分ずつ左右を飲ませる ④安定して吸える姿勢	①水分を適度にとる ②母乳の出をよくするマッサージ(基底部をはがす) 乳首マッサージ	
D	①乳頭の大きさと形のチェック 乳頭・乳輪部の手入れ 乳頭・乳輪部のマッサージ 陥没乳頭の手入れ マッサージ 乳頭吸引器 プレストシールド ②妊娠6ヶ月頃から	①「泣いたら飲ませる」を繰り返す ③左右の乳房を交えるタイミングは3～5分 ④抱き方のいろいろ ラグビー抱き、たて縦抱き、横抱き、添い寝抱き		
E	①ブラジャー 乳頭が扁平の場合 乳頭吸引器 プレストパット ②妊娠16週、20週、36週からなど医師や助産師の方針により異なるがお腹の張りがないうちに行う	①生後1、2カ月は泣く度にあげる		・乳房が張って痛いときはタオルで冷やす ・飲ませ方の工夫をする ・ミルクを足すのは母乳の後の良い、母乳の後は足すのは30～40mlにとどめる
F	①乳頭の形のチェック 乳頭マッサージ 下着 ①妊娠16週ごろから (食事はバランスの良いビタミンKの多い食事を)	①泣いたらその都度母乳を与える ③片方10分ずつ	②張ってこない時は温シャワー、乳房全体のマッサージ	・母乳は赤ちゃんにとって最高の栄養 ・おっぱいの張り方にはかなりの個人差がある ・こまめな授乳で乳腺炎を予防 ・母乳にこだわりすぎない
G	妊娠5ヶ月では乳房や乳頭のマッサージはまだしない、お風呂で清潔にする ①乳管開通 ②母乳のためのケアは妊娠36週に入ったら行う	②1回の授乳時間は両方で10～20分 ④抱き方 ラグビー抱き、たて抱き、横抱き	(母乳を出すために最も効果的な方法は母乳を吸ってもらうこと)	母乳の利点
H	①乳頭、乳輪マッサージ(乳管開通) 扁平、陥没タイプの乳頭マッサージ ②妊娠6ヶ月ころから	①「泣いたら飲ませる」を繰り返す ②清浄綿やガーゼで拭く ③片方を5～10分 ④抱き方(ラグビー抱き、たて抱き、横抱き)		母乳の利点
I			静かな環境 ③授乳の時間を気にしないで ④授乳時の姿勢(ママと赤ちゃんが一番楽な姿勢)	・母乳育児の利点・母乳生産のための乳房の変化 ・母乳の抗体・授乳期のトラブル対処法 ・母乳の成分・母乳の作られ方 ・ママの食事と母乳の関係・授乳に便利な服装 ・母乳の冷凍保存・搾乳した方がいいとき ・人前での授乳
J	①乳頭、乳輪マッサージ、乳頭の形をチェック 陥没乳頭の場合 乳頭吸引器 プレストシールド 乳房マッサージ 手のひらで乳房を持ち上げて軽くマッサージ 乳房の外側から内側へ向かって円を描くようにマッサージする ②妊娠6ヶ月ころから	②清浄綿やお湯で絞ったガーゼで乳頭を拭く ③授乳時間は30分、片側15分飲ませたら反対側へ	①母乳の出をよくする食事 ②乳管開通マッサージ 搾乳(飲み残しを絞る)	・母乳が出るしくみ ・母乳を出す努力
K	①乳首全体のマッサージ ②始める目安は胎動を感じる頃、医師助産師の指導を受けて行う	②乳首を消毒綿で拭く ③20～30分かけて両方のおっぱいを均等に ④抱き方の基本は横抱き、その他たて抱き、フットボール抱き	②乳管開通マッサージ 基底部マッサージ	乳房のトラブルがある時は中止 初乳のメリット
L		①授乳のリズムは赤ちゃんの要求に合わせる ②お湯で絞ったタオルが清浄綿で乳房を拭く	①食事 ビタミン、鉄分、ミネラルを十分に摂る。 お茶や水は好きだけ ②基底部マッサージ 乳首のマッサージ ③心身のストレスをためない生活	・母乳の絞り方 ・乳首にトラブルが起きたら ・冷凍母乳の利用

M		<p>①泣けばあげる 乳輪部まで深くくわえさせる</p> <p>④授乳中の抱き方 赤ちゃんが飲みやすくママが疲れな い姿勢、横抱き、たて抱き ラグビー抱き</p>	<p>①食べ物</p> <p>②おっぱいの付け根から動かすような 感じで</p> <p>③リラックス (泣けば飲まず、適度に搾乳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・母乳の冷凍保存の方法 ・おっぱいのトラブル ・トラブルを防ぐ方法 ・母乳をあげるとき気をつけたいこと ・赤ちゃんの眼を見る ・疲れな姿勢であげる
N		<p>①分娩後体力が回復してきて赤ちゃん が泣きだしたとき</p> <p>②消毒綿で拭かない</p> <p>④一番楽な姿勢であげる (授乳は2時間くらいあける)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・授乳に疲れた時 ・授乳が嫌な時 ・母乳のしぼり方 ・母乳を与えられない時 ・授乳のコツ ・母乳不足の心配 ・授乳中の母親が気をつけること アルコール、タバコ、服薬
O		<p>①欲しがらだけおっぱいを上げる</p> <p>④母乳の出の悪い方から好きな抱き方 で (目を見てリラックスしてあげる)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんにもママにも良い母乳のメリット ・母乳不足のみきわめ