

「授乳支援と母子に寄り添う 大切さについて」

授乳指導はポジティブな言葉がけで行い お母さんの情緒支援も心がけましょう

〈プロフィール〉
聖マリアンナ医科大学
小児科学教室 名誉教授
周産期精神保健研究会 顧問
堀内 勁先生



妊娠中期から妊娠32週ぐらいまで、お母さんはおなかの赤ちゃんのことを思いながら「親になるってどういうことだろう?」「赤ちゃんがいる暮らしって、どんなふうかしら?」とさまざまなことをイメージします。それが母親になるための心の準備の第一歩です。そして妊娠32週以降になり、予定日が近づくと出産を意識するようになります。医療従事者は、その頃に赤ちゃんを迎える準備についてレクチャーするのが好ましいでしょう。例えば妊婦健診のときに乳頭の形を確認して、必要に応じたケアの仕方をアドバイスすることもその一つです。

また母乳育児を希望するママは多いのですが、何もケアをせずに母乳が順調に出るお母さんは約2割しかないともいわれています。残りの8割はケアや手助けが必要ということです。出産から退院まではわずか数日ですが、その間に医療従事者は一人ひとりのお母さんと丁寧に向き合い、ポジティブな言葉がけをしながら授乳指導やケアをしてほしいと思います。母乳の出が悪くて、赤ちゃんの体重が増えないお母さんには「〇gしか増えていないわね」とついつい言いがちですが、ネガティブな言葉を掛けるのではなく「昨日より〇gも増えているわよ。この調子、頑張ってるね」などと優しい勇気づけをしましょう。産後デリケートになっているお母さんには、そうした情緒支援がとても大切です。

出産から産後2ヵ月までは、サポートが最も必要な時期 医療従事者は、お母さんに優しく寄り添いましょう

産後のサポートが最も必要なのは出産から産後2ヵ月までではないかと思います。妊娠中「夜になると、おなかの赤ちゃんが元気に動き出す」と言うお母さんがいますが、じつは赤ちゃんは夜型で夕方4時から夜中2時頃が最も活発に動くといわれています。これは授乳のリズムが整い、夜まとまって眠りようになる生後3ヵ月頃まで続きます。しかし、そうしたことを知らないお母さんは「なんで寝てくれないの?」「夜中、何度も泣くけれども母乳が足りないのかしら?」「どこか具合が悪いのかしら?」と心配するので、医療従事者は生後2ヵ月までの赤ちゃんとの生活を具体的に伝えることが必要でしょう。

またこの時期の悩みで多いのが母乳のことですが、母乳育児については現在さまざまな考え方があり産婦人科医、小児科医、助産師、保健師などでアドバイスが異なる場合も。それがお母さんを悩ませる一因にもなっているので、医療従事者はお互いの専門性を認め合って連携する意識をもつことが大切だと思います。基本的には「母乳で育てないといけない」という義務的な固定観念を押し付けるのではなく、「私たち医療従事者がサポートするので、母乳育児のためにできることをしましょう」とママに優しく寄り添うようにしましょう。