

# 「様々な不安を抱えるお母さんたちへの授乳指導について」

**生後0～1カ月は、不安で混合栄養にするお母さんも医療従事者は丁寧にアドバイスをしてください**

〈プロフィール〉  
良寛こどもファミリー  
クリニック 院長  
日本小児科学会認定専門医  
林 良寛先生



初めて赤ちゃんが小児科を受診するのは、生後2ヵ月頃。Hibなどの予防接種を受けるために受診することが多いのですが、その時赤ちゃんの哺乳について聞くと、多くのお母さんが「混合栄養」もしくは「最近、完全母乳になりました」と言います。ミルクを足す理由を聞くと多くの方が「寝てもすぐに起きて泣くから」「体重増加が心配だから」と答えます。

生後0～1カ月の赤ちゃんは、昼夜問わず1時間～1時間半ぐらいの眠りを繰り返します。しかし、そうした育児の知識がないために、不安でミルクを足すので、医療従事者は産後のお母さんに、赤ちゃんの睡眠リズムについて教えることも有効だと思います。

また母乳不足を判断するとき「体重増加」だけを見る医療従事者もいますが、安易に混合栄養を提案するのではなく、①毎日排便と排尿がある、②顔色が良くて元気が良いなど、赤ちゃんの様子をしっかりと見ていくことが大切です。健康な赤ちゃんならば、少しぐらい体重の横ばいが続いても心配いりません。工夫を繰り返しても、赤ちゃんの飲み具合などで気がかりなことがある場合は、小児科を受診するように勧めてください。赤ちゃんがうまく飲めない場合には、口腔内に問題があるケースもあります。

## 授乳指導のときはプレッシャーではなく「自信」を与える

お母さんの中では、母乳が出ているのか心配している方が非常に多いです。私は、そうした悩みのときは、よくお母さんのお話を伺って、その方の状況に合わせて個別に対応しています。赤ちゃんが続けて寝る時間が少ないことや、授乳にかかる時間が長いことを「母乳が足りていない」と判断されている方が多く、その場合は「赤ちゃんは飲みたいとき、飲みたいだけ飲んで、寝たいだけ寝ます。授乳時間や睡眠時間にばらつきがあっても大丈夫です」と答えています。

また授乳を難しく考えないように「授乳は、お母さんにしかできないことなので、赤ちゃんに触れ合う時間を大切にしながら楽しんでください」と伝えています。授乳を軌道に乗せる大切なプロセスであるラッチオンについても「最初はどうも授乳できなくても、授乳の姿勢を変えたり試行錯誤をしているうちに、必ず“来た！これだ！”って思う日が来ますよ」とアドバイスすると良いでしょう。授乳支援においては、お母さんにプレッシャーを与えず「大丈夫！」と自信をもたせることが第一だと考えます。

## 働くお母さんの授乳については、働くことや子育てに罪悪感を抱かないような助言を

最近では0～1歳代の子を預けながら、お母さんが働き始めるケースが増えていきます。お母さん達は、心の中で「仕事のために、子どもを犠牲にしているのかしら…」と葛藤しています。そんな時には、私は「親子の時間で大切なのは長さではなく密度です。仕事から帰ったら、授乳をして、赤ちゃんに触れ合ってはどうですか？」と言っています。赤ちゃんとの時間を十分に楽しんでいれば、子どもは大きくなっても、お母さんと過ごした何気ない日常を覚えているものです。止むを得ず、母乳をやめなければならない場合にも、医療従事者はお母さんが働くことや子育てに罪悪感を抱かないような助言をしてあげると良いと思います。