

# ピジョン「にっこり授乳期研究会」

## プレス発表会&セミナー事後レポート

【開催日】 2015年12月15日 (火)

【会場】 野村カンファレンスプラザ日本橋

【内容】 第一部：日中米3カ国調査から見る日本のママの授乳期の課題と新しいソリューションの提案について

第二部：「にっこり授乳期研究会」の専門家によるディスカッション



### 【はじめに】

にっこり授乳期研究会は、2015年3月に授乳期のママと赤ちゃんに携わる専門家と共に、授乳期の課題を把握し、その解決策を見出すために発足した研究会です。(※以下、授乳期研究会と省略)この度、メディアの方々を中心にお招きしプレス発表会とセミナーを開催致しましたので、その内容を第二部のディスカッションを中心に紹介致します。

### 第一部：日中米3カ国調査から見る日本のママの授乳期の課題と新しいソリューションの提案について

日中米3カ国の比較調査結果から、日本のママの授乳期における特徴と課題について授乳期研究会運営委員長(ピジョン株式会社 執行役員 開発本部長) 笠原かほるから発表致しました。(調査結果：授乳期研究会HP「授乳に関する3カ国調査」参照)

また、その課題に対する解決策のひとつとして授乳に関する情報を包括的にまとめた「しあわせ授乳サポート BOOK」(授乳期研究会HP掲載)の紹介、また同研究会主席研究員(ピジョン株式会社 中央研究所 主任研究員) 斉藤哲より3DCGの映像を交えながらラッチオンについて解説いたしました。



### 第二部：「にっこり授乳期研究会」の専門家によるディスカッション

授乳期研究会のメンバーである6名の専門家にご登壇いただき、日本のママの授乳期の現状と、授乳の大切なポイントについてディスカッションを行いました。



#### ● 登壇者 ●

文京学院大学 保健医療技術学部 看護学科 准教授/一般社団法人 産前産後ケア推進協会 代表理事

市川 香織先生

恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター 愛育病院 新生児科部長  
(現所属：埼玉医科大学総合医療センター 総合周産期母子医療センター 新生児科 教授)

加部 一彦先生

石心会 さやま総合クリニック 小児科副部長/日本小児科学会認定専門医

林 良寛先生

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 勤先生

NPO法人 孫育て・ニッポン 理事長/NPO法人 ファザーリング・ジャパン 理事/3・3産後サポートプロジェクトリーダー

棒田 明子先生

みやした助産院 院長/NPO法人 WooMoo 理事長 全国小規模保育協議会 理事

宮下美代子先生

#### ● 進行 ●

ピジョン株式会社 にっこり授乳期研究会 主任運営委員 広報担当

手塚 麻耶

## 「産後3ヵ月頃のママたちの大変さについて」

**手塚：**親子の授乳スタイルが確立するまでに、大体3ヵ月程度かかるケースが多いといわれ、調査結果でも「振り返ってみると、最も辛かった時期は大体産後1ヵ月から3ヵ月」と多くのママが答えています。そこで、産後3ヵ月頃までのママたちは具体的にどのような点を大変と感じているのでしょうか。



**宮下先生：**実際にお母さんたちと接していますと、出産がゴールになっており、赤ちゃんが夜間に何度も起きるため、その度に自分自身も夜中に何度も

起きないといけないなど、生まれた後のことを想定できていない方が多いように感じます。

また、高齢で出産する方も増えていて、スムーズな出産にならず、出産後も大変という人も近年増えており、入院中の様子などを見ていると、母体の回復や授乳のリズムが作れるようになるまでの時間が長く、遅くなっている方が最近多いと思います。

特に最初の1ヵ月頃までは、「抱いても飲ませて寝ない」「自分自身も寝られない」大変なお母さんたちの姿をよくみますね。そのため、いろいろなサポートの中の1つとして産後1ヵ月健診より前の2週間健診を勧めています。お母さんたちのちょっとした戸惑いにも早めに支援をする事で、実際に授乳がスムーズにいくケースを沢山見えています。

赤ちゃんは1ヵ月頃になると少しずつ成長し変化が出てきます。「抱っこしてほしい」「あやしてほしい」という欲求が出てくるのですが、その変化にお母さんが気付いていないことが多いです。「抱っこして」「あやして」と赤ちゃんはよく泣くようになるのですが、その理由が分からず、授乳すれば寝ると思っている方たちが多く、そのような時私たちは「あやしてあげてくださいね」「遊んであげてくださいね」と伝えるようにしています。

最初の1ヵ月頃までは、飲ませたら寝るかなと思っていたのが、なかなか寝ない、そうした大変さがありますが、そのような繰り返しの中で試行錯誤しながらも、3ヵ月程度経つと少しずつ赤ちゃんが笑ったり、反応したりするようになり、お母さんた

ちにも笑顔が出てきます。産後1～3ヵ月頃は赤ちゃんもお母さんも試行錯誤する時期で大変なこともあります。一緒に関係を築いていく大切な時期なのではないかと思っています。

**手塚：**堀内先生はいかがでしょうか？



**堀内先生：**新生児科医としてNICUでの仕事を中心に従事してきました。NICUに1ヵ月、2ヵ月、3ヵ月と入院していた赤ちゃんの親御さんは退院

の際にとっても戸惑います。なぜ戸惑うかということ、親が親になっていないからです。なぜそのような戸惑いが生まれるのかを考えてみたところ、気が付いたことがあります。

妊娠中は、おなかに向かっていたお母さんの意識が、産後は赤ちゃんとお母さんの意識が向くのです。胸で赤ちゃんを育てたり、あやしたり、そして安らかに寝かす、そのような営みが起きます。このプロセスの中で赤ちゃんとお母さんは関係を築いていきますが、これは非常に大きな変化をもたらすし、どんどん変わっていくこと自体、お母さん自身にとってもものすごく大きな戸惑いを感じているように思います。

赤ちゃんが生まれさえすれば自分が親になる、あるいは、お乳が出ると思っている方はものすごく多いのですが、実はそうではないですね。母親というアイデンティティーを取り込むには自分自身の体と赤ちゃんにしっかりと目を向けること、そのためには周りの人たち、おじいちゃん、おばあちゃんなどあらゆる人たちのサポートが必要です。これらの人たちからサポートを得ることで、アイデンティティーが確立されていきます。産後3ヵ月頃までの母親にとってこれらのプロセスは、大変かつとても大切な事です。

また少々話は変わりますが、実は母親だけではなく、男性も父親になることへの戸惑いを感じています。多くのお母さん方は、お産が終わると実家に帰ってしまうのです。お母さんと赤ちゃんが生活している様子を詳しく知ることができない。そして、約1ヵ月後里帰りから戻ってきた時にお父さんは「女性の変化」「赤ちゃんとの初めての生活」に直面し

ます。男性が「お父さん」になるためには、どうすれば良いか。それは、お母さんが育児をしている様子を見てお父さんも育児を試みることで、そして女性も妊娠を通して体験していることを男性に伝えること、また子どもが生まれたら子どものことについて話し合うこと、今後自分たちがどのように変わっていくかを話し合うことです。女性たちが母親として幸せになるには、父親と寄り添い合いながら子育てをしていくことも大切なのではないかと思います。

## 「ママたちは、どのような気持ちで授乳や育児をしたらいいのか」

**手塚**：産後、ホルモンの変化、アイデンティティーの変化、生活の変化など、戸惑いを感じるママも多くいると思いますが、そのようなママたちは、どのような気持ちで授乳や育児をしたらいいのでしょうか？



**加部先生**：私はこの時期はきちんと何かを考えられるという、落ち着いている時期ではないので、まず赤ちゃんが生まれたということで、大きく一つ深呼吸をして、焦らないことが大切だと思います。一人ひとり子どもはみんな違うわけです。ですので、いろいろなものに振り回されないで、焦らずゆっくりと、赤ちゃんとお母さんの時間を過ごし、関係を築いていくことが一番いいのではないのでしょうか。

今まで赤ちゃんについてなかなか知る機会がない、準備ができていない、といろいろな焦りや心配事が出てくると思います。特に今は情報が非常に多いので何か心配事があると、すぐにインターネットなどで検索をしますよね。育児のことを検索すると何千件もヒットする、それを読んでいるうちにだんだん心配になるのです。情報というものは、かなり一面的であったり、かなり意図的であったり、いろいろなものがあります。その判断ができないと、検索で情報を知ることによって、逆に焦りや迷いが生じてしまうのです。また、おじいちゃん、おばあちゃんがいろいろと手伝ってはくれるものの、これがまた混乱に拍車をかける場合もあります。

いつもお話しすることなのですが、赤ちゃんは必ずマニュアルどおりにはならないのです。「具合が悪くなったときはちゃんと教えてくれるから、具合が悪いと教えてくれるまでは、大抵のことは大丈夫」「おっぱいを多少飲まなくても、それで急に具合が悪くなることはない」そのような少しゆったりした気持ちで、特にこの授乳の立ち上がりの時期を過ぎると、3ヵ月経つころには赤ちゃんの様子の変化に気づき、いろんな違った喜びなどを感じることができるようになります。そのためにも繰り返しになりますが、お母さんは周りに振り回されず、少しゆったりとした気持ちで過ごすことが特に重要ではないかなと思います。

**手塚**：林先生はいかがでしょうか？



**林先生**：東京慈恵会医科大学のNICU、クリニック、今の病院と、いろいろな所で臨床を行い、赤ちゃんの授乳や哺乳運動について20年以上研究しており、私のライフワークの1つになっています。

お母さんたちとお話をしていると、「赤ちゃんは本能でおっぱいを飲むのだから、うまく授乳すれば赤ちゃんは応えてくれる」と思っている方に接することがあります。確かに赤ちゃんはおっぱいを飲む力をもって産まれてはきますが、お母さんが上手におっぱいを与えれば自動的に上手に飲んでくれるというわけではないのです。飲み方には、個人差もありますし、その時々によって上手に飲める時と飲めない時もあるんです。また病気ではなくとも、飲む量や間隔がおっぱいの度に大きく変化することだってありますし、赤ちゃんの月齢によっても変化をします。

お母さん達が初心者で、うまくおっぱいが与えられないのと同じように、赤ちゃん達も飲み方が完成されているわけではなくて、実際に飲みながら段々その赤ちゃんなりの飲み方を確立していくのではないかと思います。

また「自分の子どもはこうあるべきだ」「こうでなければいけない」と思うよりも「うちの子どもはこれでいい」「あ、これが私なんだ」と素直に受け入れて、少しだけ楽しめるような余裕ができるよう

な気持ちで過ごしてもらえたらうれしいなと思います。そのためには周りのサポートも必要で、例えば、宮下先生のお話しにあった産後2週間の健診というのは、非常に大事だと思います。まだ取り組みは少ないのですが、特にお母さんたちが不安や心配事が出てくる産後2～3週間あたりで一度相談ができるようになっていくと良いと個人的には考えています。

## 「妊娠中から授乳について準備する大切さ」

**手塚：**妊娠中から授乳について準備することの大切さについて教えてください。また具体的にどのような準備をしておくとういでしょうか？



**棒田先生：**お母さんたちに、「産後いつぐらいまでサポートの計画を立てていますか？」と聞くと、1ヵ月頃までと答える人が多いのですが、私は産後3ヵ月頃までの準備をしておくとういと思います。

産後1ヵ月頃までは、おじいちゃん、おばあちゃんのサポートがあったり、お父さんも、赤ちゃんが生まれたということで気にかけてくれます。ただ、1ヵ月健診でOKが出ると、おじいちゃん、おばあちゃんは、「これで安心して家に帰れる、ちょっとのんびりできる」、お父さんも「健診でOKが出たから、たまった仕事を片付けなくては」などとサポートが終了、減少します。まだお母さんたちは、授乳ができていると実感が持てず、不安な状況なのに。

では、産後1ヵ月を過ぎたら誰にサポートを頼んだら良いのでしょうか。家族が無理な状況であれば、友人や会社の同僚などの知人、もしくは外部のサポート、例えば行政ならば産後ケア、社団法人の産後ドゥーラ、民間であれば家事サポートサービスなどがあります。

私は、お母さんが1人で悶々と悩んでいるよりは、外部のサポート、友人のサポートを受けながら、赤ちゃんがにこっと笑ってくれるようになる産後3ヵ月頃まで、「今日はこうなんだよね」と語り合いながら乗り越えられる環境を作っていければ良いと感じています。

**手塚：**外部サポーターとして、しあわせ授乳サポートBOOKの中でも産後ケアに特化している産後ケアセンターを紹介していますが、その存在を知らなかったお母さんも多いようです。



**市川先生：**私が携わっている産前産後ケア推進協会も、まだ始めたばかりの協会ではありますが、今まさにご紹介

いただいた、「産後ケア」というところに特化していて、産後ケアを日本の中に根付かせていこうと立ち上がったものです。産後ケアセンターは、出産は取り扱わず、産後の方への体のケア、心のケア、特に授乳を含めた育児のサポートの提供を専門に行っているセンターです。日本では、このような施設ができ始めたばかりですが、中国や韓国では先行してたくさんの施設があります。行政の中でも取り組みが始まったばかりですので、今後このような専門の施設が建設されていくところもあるでしょうし、あるいは助産院など既存の施設が事業として産後ケアを行い、他の施設で出産した人も産後ケアが受けられる、といった仕組みも、整ってくるでしょう。

## 「医療従事者へのサポートの求め方・周囲のサポート方法」

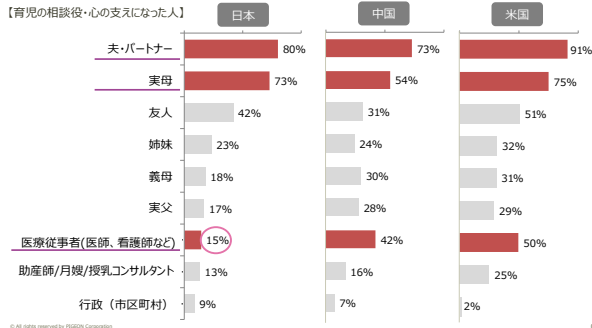
**手塚：**では、最後の質問です。調査からは、「日本のママは、育児の相談役、心の支えになる人が、中国やアメリカに比べて少ない」という結果も明らかになりました。特に、医療従事者のサポートのところに差があったのですが、ママたちは、どのように医療従事者とお付き合いしていったらよいのか、また周囲の人は、どのように授乳期のママたちを支援していくのがいいのでしょうか？

**市川先生：**相談役としての医療従事者の割合が日本はとても低いというのを見て、医療従事者の1人としては、とても残念に思いました。やはり日本のママたちは、医療従事者に遠慮しているなと感じました。

まず一つ背中を押したいのは、妊娠中から、些細なことでも医療従事者に聞いて欲しいということです。どのような些細なことでもいいので、ため込ま



- 育児の相談役・心の支えになった人として、夫と実母が上位2位なのは3か国共通。
- 日本のママが「医療従事者」と回答した割合が、中国・米国に比べ少ない。



ないで、そのときに解決していくということが大事です。産後になってから、誰か頼れる医療従事者を探そうと思っても、非常に忙しかったり、体がしんどかったり、環境的にも出かけられない状況になっていたりするので難しい。では、いつ探すかという、やはり妊娠中に、「困ったときはこの人に聞こう」というドクター、助産師、保健師などを見つけておくこと心強いだろうと思います。「サポーターがいる」「この人に聞けば私は大丈夫」と思っているだけでも、産後に過ごす気持ちというのは変わってきます。

そしてもう一つ、そのようなケアを求めて来てくれた人に対して、では周囲の人はどう接するかということなのですが、医療従事者あるいは保健従事者はお母さんたちが来たときには、まずは今までやってきたことを認めて褒めてあげることがとても大事で重要なことだと思っています。人は認められることで自信が持てるようになります。

特に産後3ヵ月頃までは、赤ちゃんからの反応が

少ない、赤ちゃんは当然何も感謝を言ってくれない、褒めてくれませんので、代弁者として医療・保健従事者が、「よくここまで頑張ってきたね、赤ちゃんもこんなに喜んでよ」ということを言ってあげることが大事です。その上で、専門家であれば、その人一人ひとりに合った個別のケアを提供していくということが、必要でしょう。

専門的なケアは提供できなくても、周囲の人、例えば家族、特にパートナーは、お母さんがやってきたこと、今日1日の育児を認めてあげることが大事なことでないかと感じています。

### 【最後に】

授乳期研究会は、今後もより多くの赤ちゃんが健康に育ち、より多くのママが子育てに幸せを実感できることを大切にする社会を目指し、日本のママの授乳における様々課題を専門家と共に議論し、ソリューションを考えて参ります。



6名の専門家



授乳期研究会メンバー

■問い合わせ先：経営企画本部 IR・広報室 小柳・都

email:kikaku@pigeon.com

(授乳期研究会について：HP <http://www.smile-lactation.com/jp/>)