

特集 妊娠中の乳房ケアから母乳分泌不足までスムーズな母乳育児のスタートをきるためにおさえておきたい基本知識

8

赤ちゃんが入院した場合の母乳育児支援

- 搾乳と保存母乳の取り扱い -

水野紀子
昭和大学 小児科 研究生

POINT

- ① 産後早期からの搾乳支援が母乳分泌の確立につながります！
- ② 頻回かつ搾乳量が最大となる支援を行いましょ！
- ③ 搾乳方法の実際について学びましょ！

はじめに

母乳は、産後早期から母子接触を行い、頻回に直接授乳ができると分泌がよくなるといわれています。一方で、早産児や病児など母子が離れて入院となり、直接授乳ができない場合には搾乳が必要です。産後早期

からの適切な搾乳は、母乳分泌を維持するために大きな役割を担っています。しかし、早期から母乳を得られないことは多く、どうしたら早期から効果的に母乳を得られるか、また、どうしたら分泌を維持できるか

を悩むことも多いでしょう。ここでは、いくつかの文献をもとに、母子分離の場合の効果的な搾乳方法について学んでいきましょう。

搾乳をする際の心がけ

早期に搾乳の支援を行うということは、産後早期から母親に寄り添うきっかけにもなります。児と離れてしまい不安な母親の気持ちを傾聴する良い機会になるでしょう。

ここに注目！

搾乳はいつから、どれくらい行ったらよいか

早期の搾乳が有効

正期産で出生した児に頻回に授乳するように、母子分離の場合も生後早期から頻回に搾乳すると母乳分泌が確立できます¹⁾。母乳を作るプロラクチンホルモンは、2～3時間ごとの授乳により、血中濃度を高いレベルに維持できるといわれるため、搾乳も同様の頻度がよいでしょう。このプロラクチンホルモンの血中濃度は、分娩後授乳しなければ、分娩後7日までに妊娠していないときのレベルまで低下するといわれています。授乳できない場合は、分娩後できるだけ早期より搾乳する必要があります。

最大限までの搾乳が有効

実際に産後できるだけ早期（6時間以内）に2～3時間ごとの搾乳を始めると、たいてい24時間前後には、にじむ程度の乳汁が得られます²⁾。ある程度の搾乳量が得られるようになったら、**児が必要とする量と関係なく、最大限まで搾乳すること**がその後の母乳分泌維持のために重要です。とくに、早産児を出産した母親は、通常であれば母乳分泌が確立する時期（産後3週間頃）から母乳分泌量が減るという報告もあり、この時期の支援がその後の母乳量に影響を与えます³⁾（図1）。

Hill⁴⁾らの報告では、産後2週に3500mL以上（1日500mL以上）搾乳できた母親は、産後4～5週になっても同程度の搾乳量を維持することができたのに対して、産後2週に搾

乳量が1日242mL未満であった母親では、産後4～5週で1日500mLに到達した人はいなかったとあります。このデータをベースとして、大山は、分娩後2週目に1日500mL以上の搾乳量を目標にしています⁵⁾。また、大山は日本における産後の入院期間を考慮し、母親の退院後の搾乳回数は6回以上を目指し、1週目の搾乳量が300mL以上あれば、2/3が1か月時点で500mL以上となるとも述べています⁶⁾。

早期の搾乳ができなくても

もし、産後早期から搾乳を開始できなかった場合でも、その後頻回に搾乳を行うことで搾乳量の増加が期待できます。児が直接授乳を始めるまでは、頻回の搾乳が行えるといでしょう⁷⁾（図2）。

長期（1か月以上）の搾乳が必要と予測される場合は、母親の疲労や効率を考え高性能の電動搾乳器の使用が勧められます^{1) 5)}。

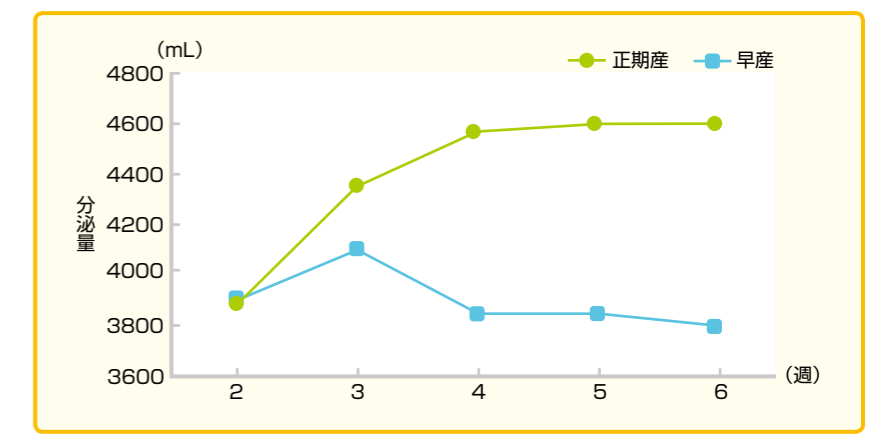


図1 産後2～6週の母乳分泌量³⁾

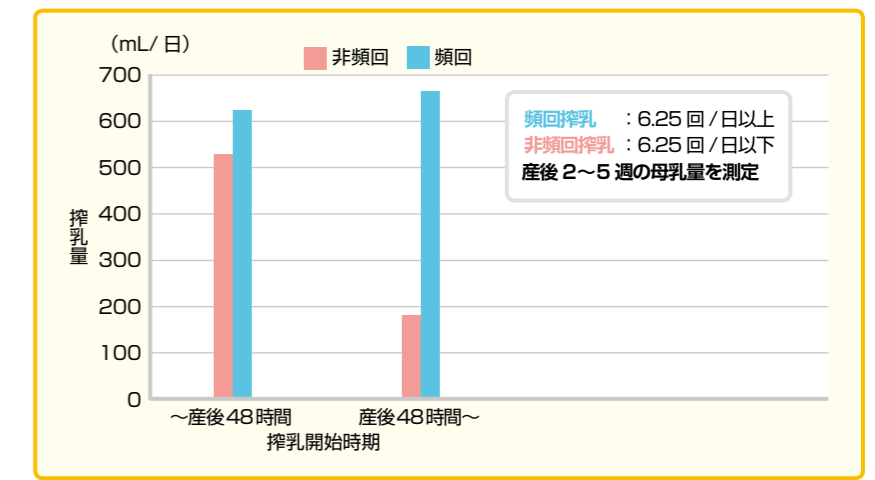


図2 搾乳開始時期・頻度と搾乳量の検討 (文献⁷⁾より作成)
産後48時間以上たってから搾乳を開始した場合も、頻回（6.25回/日以上）搾乳の群は、搾乳量の増加を認めています。