令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

「授乳・離乳の支援ガイド」の普及啓発に関する調査研究

事業報告書

令和２年３月

株式会社キャンサースキャン

目次

1.　事業の概要.....3
1.1.　事業の背景と目的.....3
1.2.　事業の構成と流れ.....4
1.2.1.　事業全体の構成.....4
1.2.2.　全体スケジュール.....5
1.3.　保護者向け啓発資材の構成.....5
1.4.　調査の実施.....6
1.4.1.　自治体ヒアリング調査.....6
1.4.2.　母親を対象としたインタビュー調査.....7
1.5.　研究会の開催.....10
1.5.1.　研究会の組織.....10
1.5.2.　研究会の開催.....10
2.　授乳・離乳についての啓発資材の検討.....11
2.1.　啓発資材の狙い.....11
2.2.　時々の課題に応じた啓発方法や内容の検討.....12
2.3.　啓発によって解消を狙う、母親の思い込み.....14
2.4.　４つの資材、それぞれの位置付け.....15
2.5.　資材の名称.....16
2.6.　啓発の全体像.....17
3.　啓発資材.....18
3.1.　啓発資材の使い方.....18
3.1.1.　紙媒体での活用.....18
3.1.2.　電子媒体での活用.....18
3.2.　啓発資材の紹介.....19
3.2.1.　授乳準備ガイド（資材０）.....19

3.2.2.　授乳スタートガイド（資材 1）.....22

3.2.3.　授乳のギモン解消ガイド（資材 2）.....28

3.2.4.　離乳スタートガイド（資材 3）.....37

4.　おわりに.....44

1.事業の概要

1.1. 事業の背景と目的

「授乳・離乳の支援ガイド」は、妊産婦や子どもに関わる保健医療従事者が基本的事項を共有し支援を進めていくことができるよう、保健医療従事者向けに平成 19 年３月に作成され、自治体や医療機関等で広く活用されてきた。その後の科学的知見の集積と、育児環境や就業状況の変化、母子保健施策の充実等、授乳及び離乳を取り巻く社会環境等の変化を踏まえ、2019 年３月に、「授乳・離乳の支援ガイド」改定に関する研究会による検討を経た改定版が公表されたことは、記憶に新しい。

当該ガイドに基づいて、行政や医療機関等において授乳・離乳の支援が行われている一方で、保護者には未だ、授乳・離乳に関する様々な困りごとが存在し、その対処にあたっては、育児雑誌やインターネット等を活用し情報収集していることも調査によって明らかになっており、正しい情報へのアクセス環境を整えることが求められている。

本事業は、こうした状況の中、授乳・離乳を進める上で必要な情報（「授乳・離乳の支援ガイド」（2019 年３月改定）において整理されている情報）をわかりやすく伝える啓発資材の開発を通し、母親を含めた乳児の保護者が、授乳・離乳を実践しやすい環境を整えることを目的とするものである。

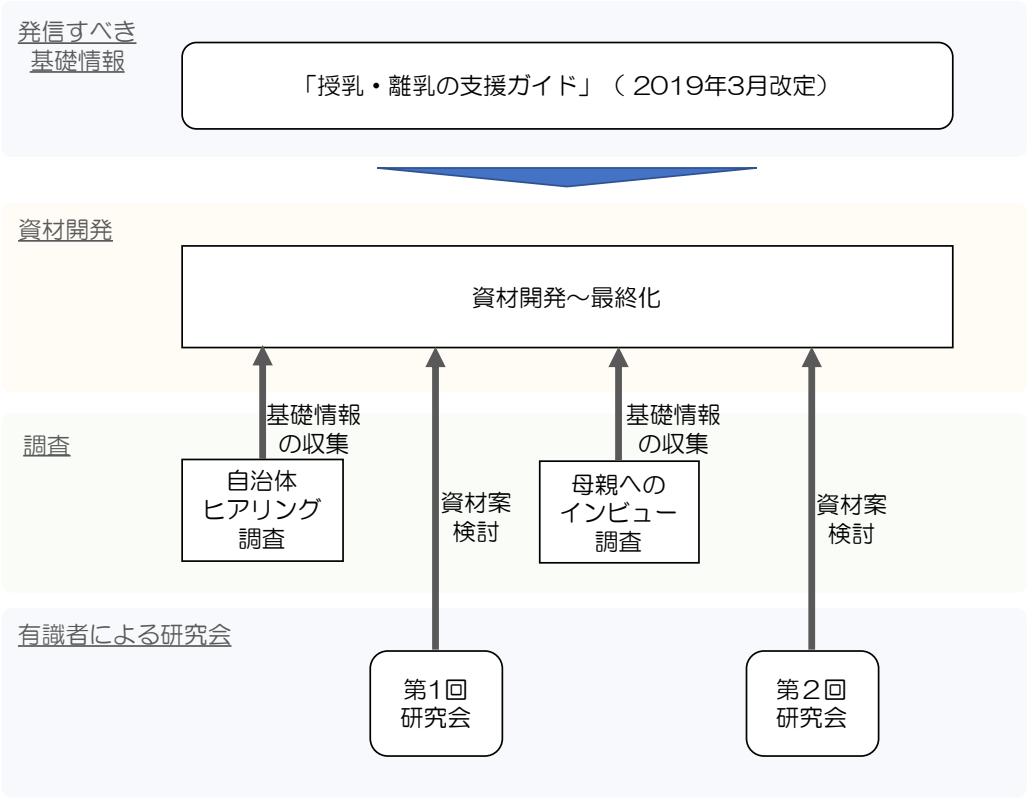
1.2. 事業の構成と流れ

1.2.1.事業全体の構成

本調査研究では、保護者（主に母親）に授乳・離乳を進めるにあたっての適切な情報を発信することを目指し、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019 年３月改定）に基づき、保護者向けの啓発資材の開発を行った。

資材の開発にあたっては、有識者による「研究会」（２度開催）等において、有識者の指導・助言を得ると共に、母子支援を行う自治体担当者へのヒアリング調査や、当事者である乳児の母親へのインタビュー調査から聴取した知見を十分に反映した。

図 1.全体の構成



1.2.2. 全体スケジュール

本調査研究の全体スケジュールは、表１の通りである。

表１：事業スケジュール

時期	実施内容
2019 年７～８月	自治体ヒアリング調査実施
2019 年９月	母親を対象としたインタビュー調査実施
2019 年９月	第１回研究会開催
2019 年 10～11 月	資材の方向性の検討
2019 年 12～2020 年１月	資材のプロトタイプ開発
2020 年２月	母親を対象としたインタビュー調査実施
2020 年２月	第２回研究会開催
2020 年 2～3 月	資材の最終化及び報告書作成

1.3. 保護者向け啓発資材の構成

保護者向け啓発資材の開発においては、自治体ヒアリング調査及び有識者による研究会における検討を経て、表４の通り、４部構成の資材を開発することとした。

表２：４つの資材

資材 No	啓発のターゲット
資材０	妊娠初期の妊婦
資材１	出産を間近に控えた妊婦、もしくは出産直後の母親
資材２	出産後２週間程度経過した母親
資材３	離乳を控えた保護者（月齢４か月程度の子を持つ保護者）

資材の作成にあたっては、公衆衛生・医療分野において多くの経験を持つコピーライターが伝えるべきメッセージや表現を検討し、適宜、有識者より助言を受けつつ、母親を対象としたインタビューを通して主たる啓発ターゲットの反応を確認しながら、開発を行った。

1.4. 調査の実施

1.4.1.自治体ヒアリング調査

資材の開発に先立ち、まずは妊産婦への支援の現場で活躍する保健医療者を対象としたヒアリング調査を実施し、妊産婦が抱えている授乳・離乳に関する困りごとや、それらの困りごとに対して保健医療者はどのような支援を行っているのかを聴取した。ヒアリングちゅ長には、協力を得られた３自治体を対象とした

【調査手法】：調査員が自治体を訪問し、母子保健担当部局の妊産婦支援の担当者を対象に 60～90 分程度のヒアリングを実施。

【調査時期】：2019年7月 18 日（木）～8月 29 日（木）

【対象自治体及びヒアリング実施日】

ヒアリング調査には、妊産婦支援に積極的に取り組んでいる３自治体から協力を得た（表３）。

表３：ヒアリング調査対象自治体とヒアリング実施日程

協力自治体	地域	人口規模	ヒアリング実施日
A 市	関西地方	30～40 万人	7 月 18 日
B 市	関西地方	20～30 万人	7 月 22 日
C 市	関東地方	100 万人以上	8 月 29 日

【聞き取りの要点】：以下の点について、聞き取りを行った。

① 自治体における、妊産婦に対する支援体制（相談事全般）

② 授乳・離乳について

(ア) 妊産婦の授乳・離乳に関する知識

(イ) 妊産婦が抱える、授乳・離乳についての困りごと、相談事

(ウ) 授乳・離乳に関して、妊産婦に知っておいてほしいこと

(エ) 知っておいてほしい事がら毎の、周知・啓発に適切なタイミング

1.4.2. 母親を対象としたインタビュー調査

啓発資材の開発にあたっては、啓発の主たるターゲットである乳児の母親へのインビューを通して、授乳・離乳にあたっての障壁や、その時々で必要とされる情報、理解しやすい伝え方に関して理解を深め、ターゲットにとってわかりやすい資材の検討・開発につなげた。

インタビュー調査は、２回に段階を分けて行った。

- **第１回インタビュー調査**

【調査目的】：啓発ターゲットにおける、授乳・離乳に関する知識レベルや、授乳・離乳についての悩み、スムーズに授乳・離乳を進める上での障壁等を理解し、啓発資材の方向性（伝えるべきメッセージの検討や、盛り込む情報の優先順位付け）を検討するにあたっての基礎資料とした。

【調査手法】：専門の調査員による１対１の半構造化面接を実施（６０分程度/1 名）

【調査時期】：2019年9月 12 日（木）～18 日（水）

【対象者】：授乳にある程度慣れ始めた母親（第一子出産後４か月程度）（表４）と、離乳を進めている母親（同、出産後８～12 か月程度）（表５）各６名。Ａ社保有のモニター登録者に対して事前スクリーニングを行い、対象者の抽出を行った。

表４：授乳にある程度慣れ始めた母親（６名）

年齢	授乳方法	分娩施設	職業	復職の予定（産後１年未満）	保健医療従事者の支援
26	混合栄養	一般的な病院*	専業主婦	-	有
31	混合栄養	一般的な病院*	産休・育休	有	無
34	混合栄養	一般的な病院*	専業主婦	-	無
31	混合栄養	一般的な病院*	産休・育休	有	無
28	母乳栄養	個人病院または クリニック	産休・育休	わからない	有
31	母乳栄養	一般的な病院*	専業主婦	-	有

*都道府県によって「総合周産期母子医療センター」、あるいはそれを補う役割の「地域周産期母子医療センター」に指定されている病院を除く

表５：離乳を進めている母親（６名）

年齢	授乳方法	分娩施設	職業	復職の予定（産後１年未満）	保健医療従事者の支援
38	母乳栄養	一般的な病院*	専業主婦	-	無
29	母乳栄養	一般的な病院*	会社員	復職済み	無
31	混合栄養	一般的な病院*	産休・育休	有	無
28	母乳栄養	一般的な病院*	産休・育休	無	無
34	混合栄養	個人病院またはクリニック	専業主婦	-	有
34	混合栄養	個人病院またはクリニック	専業主婦	-	無

*都道府県によって「総合周産期母子医療センター」、あるいはそれを補う役割の「地域周産期母子医療センター」に指定されている病院を除く

【調査項目】：　以下の点について、妊娠時から現在までの振り返りの形で確認した。

① 妊娠中～授乳の開始～離乳の開始・進行、それぞれの時期の不安や困りごと
② それらの不安や困りごとは解消されたか。解消された場合は、その理由。
③ 不安や困りごとの解消に役立った支援や情報、どのように役に立ったか
④ それぞれの時期ごとに必要だった支援や欲していた情報、また、その理由
⑤ （「授乳・離乳のガイド」等を元に整理した情報を刺激物として提示しつつ）各情報の認知や理解度、認知していた場合は、その情報源。
⑥ より早い時期に知っておけば助かった情報。

● 第２回インタビュー調査

【調査目的】：啓発資材のプロトタイプを対象者に提示し、伝えたい情報が十分に伝わっているかを検証した。また、改善点等の抽出を行った。

【調査手法】：専門の調査員によるフォーカス・グループ・インタビュー

- ✓ 子どもの月齢や、母親の背景が似ている３名ずつのグループを作成し、母親同士が意見を交わしやすくした。
- ✓ インタビュー時間は、90 分程度/グループ

【調査時期】：2020 年２月４日（火）～５日（水）

【対象者】：授乳にある程度慣れ始めた母親（第一子出産後４か月程度）（表６）と、離乳を進めている母親（同、出産後８～12 か月程度）（表７）各６名。Ａ社保有のモニター登録者に対して事前スクリーニングを行い、対象者の抽出を行った。

表６：授乳にある程度慣れ始めた母親（６名）

年齢	授乳方法	分娩施設	職業	復職の予定（産後１年未満）	保健医療従事者の支援
29	母乳栄養	一般的な病院*	産休・育休	わからない	有
26	母乳栄養	一般的な病院*	産休・育休	無	無
29	母乳栄養	一般的な病院*	専業主婦	-	有
29	混合栄養	個人病院またはクリニック	専業主婦	-	無
36	混合栄養	個人病院またはクリニック	会社員	復職済み	有
31	混合栄養	一般的な病院*	産休・育休	有	有

*都道府県によって「総合周産期母子医療センター」、あるいはそれを補う役割の「地域周産期母子医療センター」に指定されている病院を除く

表７：離乳を進めている母親（６名）

年齢	授乳方法	分娩施設	職業	復職の予定（産後１年未満）	保健医療従事者の支援
29	母乳栄養	一般的な病院*	産休・育休	わからない	
31	混合栄養	一般的な病院*	産休・育休	わからない	
36	母乳栄養	個人病院またはクリニック	産休・育休	ない	
29	母乳栄養	個人病院またはクリニック	専業主婦		
32	混合栄養	一般的な病院*	専業主婦		有
31	母乳栄養	個人病院またはクリニック	派遣社員	復職済み	

*都道府県によって「総合周産期母子医療センター」、あるいはそれを補う役割の「地域周産期母子医療センター」に指定されている病院を除く

【調査項目】：　以下の点について、妊娠時から現在までの振り返りの形で確認した。

① 妊娠中～授乳の開始～離乳の開始・進行、それぞれの時期の不安や困りごと

② それらの不安や困りごとは解消されたか。解消された場合は、その理由。

③ 不安や困りごとの解消に役立った支援や情報、どのように役に立ったか

④ それぞれの時期ごとに必要だった支援や欲していた情報、また、その理由

⑤ 啓発資材のプロトタイプについての反応

- 自分の悩みの助けになると思うか（母親の悩みに寄り添えているか）
- 資材を見て、自分のための資材だと思うか
- それぞれの時期に欲していた情報は、十分に盛り込まれているか
- 分かりにくい点はないか

1.5. 研究会の開催

1.5.1. 研究会の組織

啓発資材の開発・活用についての検討を行うことを目的として、７名の有識者からなる研究会を設置した（表８）。

表８：研究会構成員 （五十音順・敬称略）

	氏名	所属
委員長	楠田 聡	杏林大学 医学部 客員教授
委員	井村 真澄	日本赤十字看護大学 母性看護学大学院 国際保健助産学 教授
	太田 百合子	管理栄養士 ／ 日本小児保健協会栄養委員会、日本小児医療保健協議会栄養委員、日本食育学会代議員、東京都小児保健協会理事
	川口 明子	川口市保健所 地域保健センター 主査
	鈴木 俊治	葛飾赤十字産院 副院長
	牧野 すみれ	WHO に許可を得てガイドラインを翻訳公開するブログ「ちょっと理系な育児」運営
	松尾 史絵	高槻市 子ども未来部 子ども保健課 管理栄養士

1.5.2. 研究会の開催

研究会は２回開催した。各研究会における議題等の概要は表９の通りである。

表９：研究会開催実績

研究会	開催日時	議題
第１回	2019 年９月 23 日（月） 13:00～15:00	・ ヒアリング調査結果及び第一回インタビュー結果の報告 ・ 啓発資材の方向性についての検討
第２回	2020 年２月７日（金） 15:00～17:00	・ 第２回インタビュー結果の報告 ・ 啓発資材案についての検討

2.授乳・離乳についての啓発資材の検討

2.1. 啓発資材の狙い

ヒアリング調査及びインタビュー調査を通して、近年の母親における離乳・授乳に関する情報収集やその知識には、以下のような傾向があることが明らかとなった。そのため、こうした傾向を十分に踏まえ、啓発資材の検討を行った。

乳幼児を持つ母親の、授乳・離乳に関する知識の傾向

- 困りごとやわからないことがあったら、即、スマートフォン等を使ってインターネットで検索を行うなど、情報収集には積極的。

- 一方で、断片的な情報を収集しがちで、基礎的な知識を欠いている母親も多い。
  - 特に、出産するまでは、授乳についてあまり情報収集を行っていない（そのため、必要な知識が足りていない）母親も多い。
    - 「子どもが産まれたら、母乳は自然と出てくるものだと思っていたら、実際はそうではなかった！」
  - 離乳に関しては、本やインターネット等で具体的かつ詳細な情報を多く収集している母親がいる一方で、基本的な栄養素やそれらが含まれる食品群を知らなかったり、おかゆを食べた経験がないといった母親もおり、二極化が進んでいる印象。

- インターネット上には様々な情報があふれているが、情報の取捨選択に苦労していた。また、様々な“思い込み”（2.3.で詳述）も聞かれた。
  - 特に、アレルギーなど不安を感じている事がらについては、個人ブログなども含めて多くの情報収集を行っていた。一方で、信頼できる情報ばかりとは限らず、混乱につながることも。
    - 「いろんな情報がありすぎて何が正しいのかわからない。」
    - 「サイトごとに書いてあることが違う…」
  - 他人と比較することで、いっそう不安を募らせることも。
    - 「他の子を見ると、みんなうまくいっているように見える。」
    - 「他の人のインスタを見ていると、自分と全然違って悲しくなる…」

啓発資材の狙い：授乳や離乳の開始あるいは継続にあたって、“あらかじめ知っておいて欲しい必要な知識”を“適切なタイミングで”・“わかりやすく”伝えることで、スムーズな授乳・離乳の開始/継続を促すとともに、母親の負担の軽減を図る。

作成にあたって考慮する点

- 情報を必要とするタイミングに応じて、段階的な情報発信を行う
- タイミングごとに、本当に必要な情報に絞って伝える（情報の取捨選択）
- 思い込み（による負担・ストレス）を解消するための情報は丁寧に説明する

2.2. 時々の課題に応じた啓発方法や内容の検討

ヒアリング調査及びインタビュー調査から、授乳・離乳に関する支援においては、大きく以下の課題があることがわかった。これらの課題を解消すべく、４つの資材の位置付けや盛り込む内容、配布のタイミング等の検討を行った。

① 妊娠期～出産時の母親は、授乳に関する基礎的な知識が不足しがちであること

- 出産に至るまで、基礎的な授乳に関する知識を知らない母親も多く、「子どもが生まれたら、おっぱいは自然と出るもの」との思い込みも強い。
- 妊娠期から出産直後までの期間における、自治体と母親との確実な接点としては、母子健康手帳の交付時があげられるが、その時期（妊娠初期）の母親は、授乳についての関心がさほど高くないため、具体的な授乳のノウハウについての啓発に適したタイミングだとは言い難い。

しかし、分娩施設によって授乳に対する考え方や支援体制は大きく異なるため、その点を理解した上で、分娩施設の検討を行って欲しい。

【対応策】

- ごく基礎的な情報のみの資材を作成し、母子健康手帳交付時に配布する。
- 資材には、分娩施設によって授乳に対する支援体制が異なることを明記。

② 専門家による支援が届きにくい時期

- いずれの自治体においても、妊娠期から出産後までの切れ目ない支援を目指した支援体制の整備が進められているが、妊娠期から出産直後の期間は、自治体における乳幼児健康診査開始後（生後３～４か月以降）と比較すると、母親と自治体のつながりが薄いのが現状である。
- 出産直後の母親は、「授乳に関する相談を自治体にする」という意識が薄く、主な相談先は分娩施設となることが多い。
  - 一方で、分娩施設によっては、授乳の開始にあたっての支援は手厚いが、授乳リズムを整える時期のサポートが薄くなるケースも見受けられた。

分娩施設を退院後、3～4 か月健診までの期間は、専門家による支援が届きにくい

【対応策】

- 退院時に分娩施設から配布してもらうことを想定し、授乳リズムを整える時期に必要な情報についてまとめた資材を開発する。
- また、オンライン上でも閲覧可能な資材とし、QR コードを母子健康手帳交付時の資材に掲載するなどし、アクセスを誘導する。

③　具体的なノウハウによって解決可能な問題も多いが、そこにたどり着かずに、“思い込み”によって悩みを深くしてしまう

- 例えば、「母乳があまり出ない」・「乳児が母乳を飲まない」といった悩みを感じる母親は多いが、授乳時の姿勢や抱き方、吸い付かせ方など、具体的なノウハウによって解決可能な問題も多い。一方で、そうしたノウハウにたどり着かず、“（母乳は、普通は出るものだから）私が悪いのではないか…”との思い込みから悩んでしまう母親もいる。　*母親の持つ、様々な思い込みについては事項（2.3.）参照。

【対応策】

- 資材全般を通して、問題解決につながる具体的なノウハウを多く盛り込むものとする。

④　相談する先によって回答や助言が異なる

- 母親を対象としたインタビューでは、「相談する人によっていうことが違うので、何を信じていいかわからない。」・「病院と自治体とで、助産師さんや栄養士さんのいうことが違って混乱する。」といった悩みも聞かれた。

【対応策】

- 自治体だけでなく、妊産婦の支援に関わる全ての保健医療者が同じく適切な情報を発信することが望ましく、支援者側にとっても、支援をする際の説明補助ツールとして活用できる資材を目指す。

⑤　目先の“課題”に振り回されてしまう

- 特に離乳は、段階を踏みつつ徐々に進めていくという側面もあり、目先の“課題”（インタビューにおいて、実際に対象者から出てきた言葉）をクリアすることに頑張りすぎてしまう母親も多い。中には、「そもそも（離乳とは）何のためのプロセスなのか」を見失ってしまう母親もいた。
- 特に、他の母子との接点が増えてくる時期でもあり、他の子どもと比べて落ち込むことも多い。子どもそれぞれのペースがあることを忘れがち。

【対応策】

- “離乳とは、何のためのプロセスなのか”を、わかりやすく伝える。
- 一つの資材において、離乳の開始から徐々に進んでいく様子を段階を追ってで説明しつつ、“行きつ戻りつしながら、子どものペースで徐々に進んでいく”ことを強調する。

2.3. 啓発によって解消を狙う、母親の思い込み

ヒアリング調査及びインタビュー調査から、授乳・離乳期の母親においては、悩みを深くする多くの思い込みがあることがわかった。啓発資材においては、これらの思い込みを解消する情報を伝えることにも配慮した。

授乳・離乳期の母親における様々な思い込みと、伝えるべき情報（例）

- 「子どもが生まれたら、おっぱいは自然と出るもの」
  - “乳児と触れ合ったり、おっぱいを吸われたりする刺激によって、母乳の分泌は促される”こと。
- 「母乳の量が少なく感じる。足りてないのでは？」
  - 生まれてすぐの新生児の胃はとても小さいため、少ないと感じても、ちゃんと満足し、体重が増えていれば問題ない。
- 「母乳で育てないと、母親失格？子どもがかわいそう？」
  - 母乳でも育児用ミルクでも、乳児は元気に育ち、母子間の愛情や愛着が損なわれることはない。
- 「おっぱいを飲んでくれない、嫌がるのは私が悪いから？」
  - タイミングや、おっぱいをあげる姿勢や抱き方、吸い付かせ方による問題かもしれないこと。また、その具体的な解決策（ノウハウ）。
  - 乳頭混乱といった原因も考えられること。
- 「母親の食事が、子どものアレルギーにつながるのでは？」
  - 母親の食事は子どものアレルギーには関係ないこと。
- 「授乳中は薬を飲んじゃいけない？」
  - ほとんどの薬は飲んでも問題がないこと。より詳しい情報を知りたい人には、“ママのためのお薬情報”（国立研究開発法人 国立成育医療センター）へのリンクを提示。
- 「離乳食が始まったら、たくさん食べてもらうために、母乳やミルクを減らしたほうがいい？」
  - 離乳食は、成長に伴い母乳やミルクでは足りなくなる栄養素を“補う”ための食事であり、母乳やミルクを減らす必要はないこと。
- 「離乳食に手間をかけることが、ママの愛情の証？」
  - ベビーフードの活用や大人の食事からとりわけて作る離乳食など、“ママが楽をするための情報”を発信（“手間をかけることが愛情”との考えを否定するものではないが、“手を抜いてもいい”と背中を押す）。
- 「離乳食を始めたら、段階的に前に進むのが子どもの成長（始めたら、戻ってはダメ）？」
  - 離乳食は、子どものペースに合わせて進めることが大切であり、子どもによってペースは違うこと、“いきつ戻りつ”で問題ないこと。
- 「離乳食の開始が早いと、アレルギーになりやすい？」
  - 離乳食の開始を遅らせてもアレルギー予防の効果はないこと。また、卵・乳製品・小麦は、子どもにとって大切な栄養源であること。
  - 安心な食べさせ方（新しい食材は、少量づつ試すなど）。

2.4. ４つの資材、それぞれの位置付け

“あらかじめ知っておいて欲しい必要な知識”を“適切なタイミングで”・“わかりやすく”伝えることを目指し、啓発の時期に応じて４つの資材を検討した。

表 10：４つの資材とその内容

	啓発ターゲット	知識・ノウハウ	母親の負担を軽減するために メッセージとして伝えたいこと
資材0	妊娠初期の 母親	• 母乳を出すための過ごし方 • 病院・産院によって授乳のサポートは異なること • 母乳育児のメリット	• 授乳の方法（母乳か育児用ミルクか）には、正解はなく、自分が納得できる方法を選ぶことが大切 • 母乳の出方は過ごし方で変わるため、欲しいサポートをうけられる分娩施設の選定も重要であること
資材1	出産前後の 母親	• 母乳育児のメリット • 早期母子接触について • 母乳が作られる仕組み • 初乳について • 授乳の仕方（吸い付かせ方、体制、抱き方） • 授乳するタイミング • 哺乳瓶での授乳 • トラブル対処：乳頭混乱、乳頭損傷・乳汁鬱滞・乳腺炎	• 授乳の方法（母乳か育児用ミルクか）には、正解はなく、自分が納得できる方法を選ぶことが大切 • 家族のサポートが大事であること
資材2	授乳に 慣れ始めた 母親 （出産後2週間～を想定）	• 母乳育児のメリット • 母乳が作られる仕組み • 授乳の仕方（吸い付かせ方、体制、抱き方） • 授乳するタイミング • 発育について（成長曲線） • 哺乳瓶での授乳 • 搾乳の方法 • トラブル対処：乳頭混乱、乳頭損傷・乳汁鬱滞・乳腺炎 • 母親の食事について • 授乳中の薬について • 授乳中の災害時への備え	• 授乳の方法（母乳か育児用ミルクか）には、正解はなく、自分が納得できる方法を選ぶことが大切 • 家族のサポートが大事であること • 授乳中だからといって、特に食事や薬の制限は必要ないこと
資材3	離乳の開始を 控えた母親 （出産後4か月程を想定）	• 離乳食の考え方（栄養を補う） • 必要な栄養素 • 離乳食を開始する時期 • 離乳食作りを楽にするテクニック • アレルギーについて（離乳食や母親の食事との関係） • 時期ごとの離乳食のあげ方 • スプーンでの食べさせ方 • 手づかみ食べ	• 離乳食は、成長に伴って必要となる栄養素を補うためのもの • 離乳食を通して、食事の楽しさを学ぶことが大切 • 焦る必要はなく、赤ちゃんのペースに合わせてゆっくり進めて問題ないこと

2.5. 資材の名称

啓発の主なターゲットである乳児の母親は、（1）出産・育児の真っ只中で、落ち着いた時間がとりにくい、（2）日常的に多くの情報に曝されており、最初の印象で情報の取捨選択（興味を持って目を通すかどうか）をしがちである、といった状況を踏まえ、啓発のターゲットにとって「この資材は誰に向けたものなのか」、「何に関する情報を伝えるものなのか」が一目でわかる名称を検討した。

各資材の名称は、表 11 の通りである。

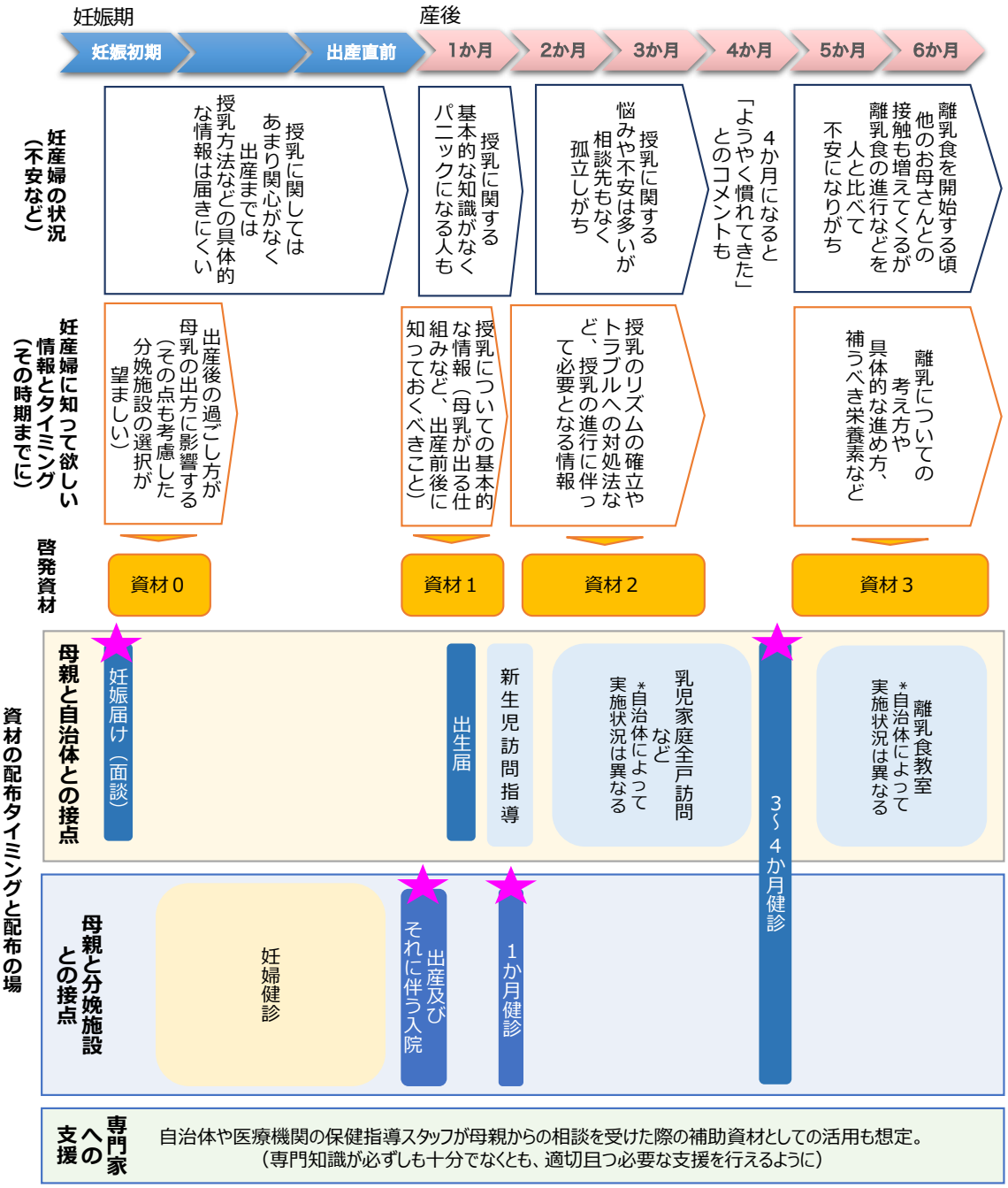
表 11：各資材の名称

資材 No	資材の名称
資材０	妊娠したママのための 「授乳準備ガイド」
資材１	もうすぐ出産するママのための 「授乳スタートガイド」
資材２	産後２週間を過ぎたママのための 「授乳のギモン解消ガイド」
資材３	生後５か月からの 「離乳スタートガイド」

2.6. 啓発の全体像

検討した４つの資材について、母親との接点や啓発タイミング等も含めて、啓発の全体像を整理した（図２）。

図 2.啓発の全体像



★ 啓発のタイミングとして最も適している場に印をつけたが、分娩施設の協力が得られない場合には、資材1は出生届時の配布や家庭への郵送、資材2は新生児訪問指導や乳児家庭全戸訪問の際の配布、もしくは家庭への郵送等が考えられる。ただし、家庭への郵送とする場合には、妊娠後期の妊婦健診結果や出生届を踏まえ、慎重な対象者の選定が必要となる。SNS （LINE等）による個別の情報発信を行っている自治体では、そうした媒体を活用しても良い。

3.啓発資材

3.1. 啓発資材の使い方

啓発資材は、紙媒体と電子媒体、いずれにおいても活用可能な形式としている。

3.1.1.紙媒体での活用

資材を印刷する場合には、自治体名や連絡先など、地域の実情に応じて修正をして活用することができるひな形を作成した。修正は、グラフィックデザインソフト（Adobe Illustrator）で可能である。

3.1.2.電子媒体での活用

電子媒体での活用は、各自治体の母子保健に関するホームページなどへ掲載し、保護者がアクセスする形を想定している。

保護者への案内に QR コードを印刷するなどして、該当ページへのアクセスを促すことも有効である。

また、近年では、Facebook 等の SNS を住民への啓発に活用している自治体も増えており、そうした啓発において、対象となる母親の目を引くためのビジュアルイメージを準備した（図３）。使用方法としては、ビジュアルイメージとともに、（FB 等の投稿の）本文中で、資材を掲載した該当ページのリンクとともに投稿し、該当ページを閲覧してもらうことを想定している（図４）。

図 3.啓発のためのビジュアルイメージ

図 4.自治体の Facebook 等 SNS による活用のイメージ

また、厚生労働省ホームページにも電子媒体を掲載しており、このページを活用することも可能である。

（厚生労働省ホームページにおける電子媒体掲載ページのアドレス）

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02_00001.html

3.2. 啓発資材の紹介

以下、開発した 4 つの資材を順に紹介する。

3.2.1.授乳準備ガイド（資材 0）

資材 No	啓発ターゲット	資材の形状
資材 0	妊娠初期の母親	• 紙媒体：A4 表裏のチラシ • 電子媒体：PDF２ページ

＼妊娠したママのための／

授乳準備ガイド

今から作りましょう、
あなたらしい授乳スタイル。

授乳スタイルはひとつじゃない。

赤ちゃんが生まれたら、母乳で育てるのがいいのか、育児用ミルクがいいのか、
今からお考えの方も多いのではないでしょうか。
結論を言えば、どちらでも大丈夫。ママご自身が納得できる方法を選びましょう。
専門家の意見をお聞きになりたい方は、
病院や保健センターの助産師や看護師、保健師に相談してみましょう。

少しでも母乳をあげれば、母乳育児です。

母乳と育児用ミルク、どちらも赤ちゃんの成長に最適な栄養の配分になっています。
ひとつ違いをあげると、母乳には免疫物質やホルモンなど赤ちゃんを病気から守る
物質が含まれています。これらの物質は少量の母乳からでも赤ちゃんに伝わります。

母乳は、早くあげればよく出るようになります。

母乳は自然に出るものではありません。出産直後からママが赤ちゃんと触れ合ったり、赤ちゃんがおっぱいを吸ったりする刺激でホルモンが上昇し、母乳が作られるのです。生まれた直後からの赤ちゃんとママの過ごし方によって、母乳の出方は大きく変わります。

病院・産院の授乳サポートも確かめましょう。

出産施設（病院・産院）によって違うのは分娩方法だけではありません。授乳に対するサポートも、それぞれです。

母乳育児を勧める施設では
たとえばこんな取り組みをしています。

- 産後すぐに赤ちゃんとお母さんが触れ合える
- 産後すぐから母子同室が可能
- 産後すぐ母乳をあげられる。欲しがったらすぐあげられる
- 医学的に必要なときに適切に育児用ミルクを使う

母乳育児は赤ちゃんにも、ママにもいいことといっぱい。

母乳には、赤ちゃんを病気から守る免疫物質や酵素やホルモンなどが含まれています。
また、母乳は消化が良く、赤ちゃんの脳や体の発達に適した配分になっています。
母乳育児はママにとってもいいことがあります。

赤ちゃんにとっていいこと

- 乳幼児突然死症候群の発症率の低下
- 将来の糖尿病の発症リスクの低下
- 小児期の肥満の低下

ママにとっていいこと

- 子宮の戻りを促す
- 体重を早く戻す
- 生理の再開を遅らせる

母乳育児を軌道に乗せるには ～ ママに必要な知識

正しい知識を持つことで、母乳不足の不安や、母乳育児に伴う痛みなどのトラブルをできるだけ予防したり慌てずに対処することができます。出産前や出産後に必ず知っておいてほしい授乳についてのノウハウを、右記にまとめました。

厚生労働省ホームページ

問い合わせ先

○○市　○○部 ○○室 ○○課
○○市○○ ○○-○○-○○　TEL:○○-○○○○-○○○○（代表）　FAX:○○-○○○○-○○○○

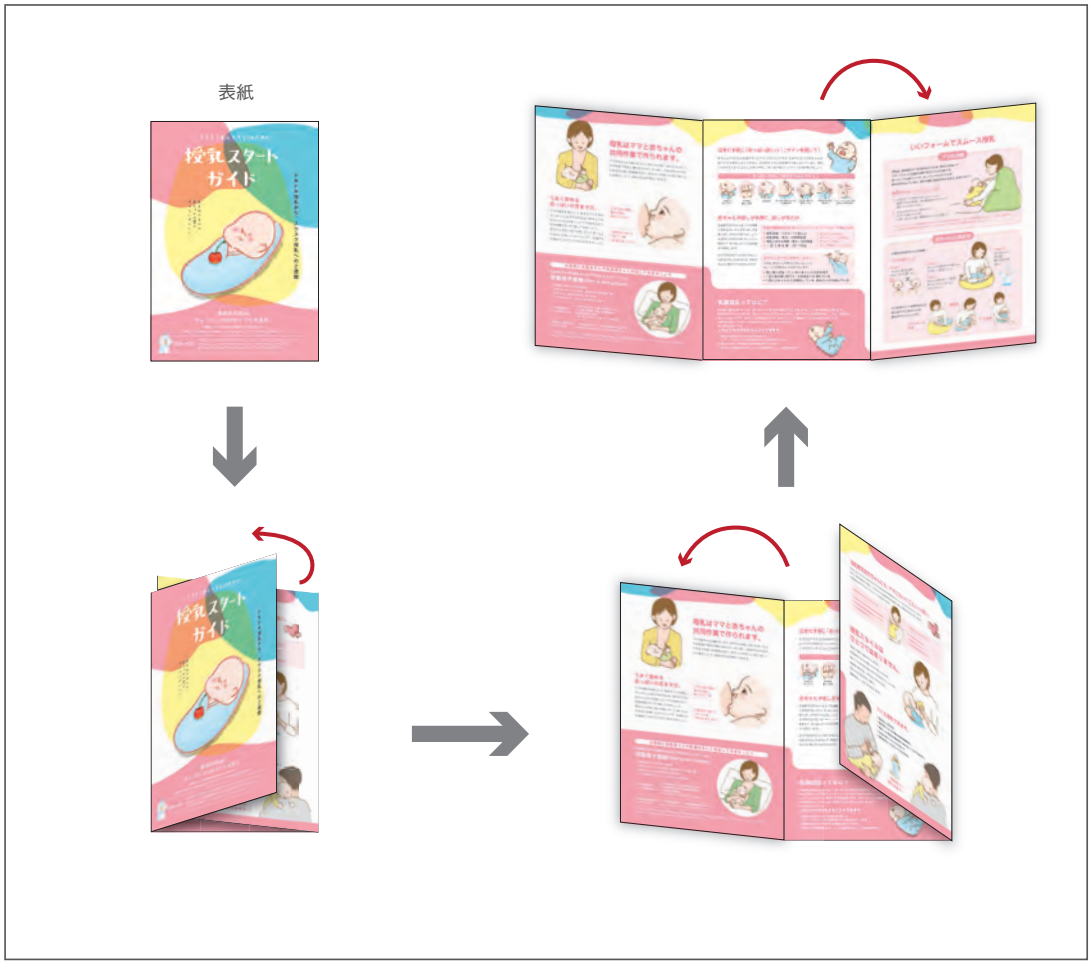
厚生労働省 2019年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「授乳・離乳の支援ガイド」の普及啓発に関する調査研究

3.2.2. 授乳スタートガイド（資材 1）

資材 No	啓発ターゲット	資材の形状
資材 1	出産前後の母親	• 紙媒体：A4 片観音折り（巻き三つ折り）リーフレット* • 電子媒体：PDF6 ページ

*片観音折り（巻き三つ折り）とは：三面ある一面を内側に折り、反対側の一面をかぶせるように折る折り方（以下、イメージを参照）。

片観音折り（巻き三つ折り）イメージ



＼もうすぐ出産するママのための／

授乳スタートガイド

ドキドキ授乳から、スクスク授乳への2週間

生まれてすぐの赤ちゃんの胃はサクランボくらい。

最初の母乳は、ちょっとしか出なくても大丈夫。

出産後 2〜3 日の母乳が出る量はごくわずかですが、
生まれてすぐの赤ちゃんの胃はとっても小さいので、それで不足することはまれです。

初乳は、特別！

出産後 2〜3 日の間に分泌される母乳を“初乳”といいます。ほんのちょっぴりの初乳にはたくさんの免疫物質が含まれており、お腹の中から出てきたばかりでまだ病原体や菌に触れていない赤ちゃんを守ってくれる特別なものです。

母乳はママと赤ちゃんの共同作業で作られます。

ママが赤ちゃんと触れ合ったり、赤ちゃんがおっぱいを吸ったりする刺激で母乳に関わるホルモンが上昇し、母乳が作られます。できるだけ長い時間触れ合い、赤ちゃんが欲しい時に欲しいだけ飲むことで、母乳の分泌が増えてきます。

うまく飲める おっぱいの含ませ方。

ママが痛みを感じたり、飲ませている時にチュッチュッと音がするのは浅い飲み方です。赤ちゃんの口の端っこにママの指を入れて乳首を離させ、やり直してみましょう。
赤ちゃんがおっぱいを欲しがって、あ〜んと大きな口を開いたタイミングで、乳頭から乳輪あたりまで口の中に含ませましょう。

出産前にお医者さんや助産師さんと相談しておきましょう

生まれてすぐの赤ちゃんとママのコミュニケーション

早期母子接触（Skin to skin contact）

- 出産後できるだけ早く始める
- 赤ちゃんをしっかり拭き、裸のままママの胸に置く
- 赤ちゃんに温かい毛布などをかける
- ママは両手でしっかりと赤ちゃんを支える

ママと触れ合うことで赤ちゃんは
- 子宮外の生活への適応の助けになる
- 心拍数・呼吸数・体温・血糖値が安定
- 泣きの時間が減る
- おっぱいを見つけて吸うことを覚える

赤ちゃんと触れ合うことでママは
- 子宮の収縮を促す
- 産後の痛みを和らげる
- 赤ちゃんが出すサインに気づきやすくなる

生まれてすぐの赤ちゃんは、状態が急変する可能性があるため、医師や助産師のサポートのもとで行うことが大切です。
施設によって実施の方針が異なるので、出産前に相談しておきましょう。

母乳育児は赤ちゃんにも、ママにもいいことといっぱい。

母乳には、赤ちゃんを病気から守る免疫物質や酵素やホルモンなどが含まれています。
また、母乳は消化が良く、赤ちゃんの脳や体の発達に適した配分になっています。
母乳育児はママにとってもいいことがあります。

赤ちゃんにとっていいこと

- 乳幼児突然死症候群の発症率の低下
- 将来の糖尿病の発症リスクの低下
- 小児期の肥満の低下

ママにとっていいこと

- 子宮の戻りを促す
- 体重を早く戻す
- 生理の再開を遅らせる

授乳スタイルは ひとつではありません。

母乳で育てるのがいいのか、
育児用ミルクも使った方がいいのか、
迷っている方も多いのではないでしょうか。
結論を言えば、どちらでも大丈夫。
赤ちゃんは元気に育ち、
愛情はしっかり伝わります。

パパも授乳できます。

- 温度は人肌程度
- 育児用ミルクの濃さは説明書通り
- 搾乳した母乳を哺乳瓶であげることもできます
- 乳首を深くくわえさせます
- 飲み終わったらゲップさせます

哺乳瓶は
毎回消毒を…

泣きだす前に「おっぱい欲しい！」サインを感じて！

赤ちゃんが泣くのはお腹がすいたサインのひとつですが、生まれてすぐの赤ちゃんは、泣いてから授乳しようとすると、みるみるうちに泣き疲れて眠り込んでしまい、授乳しそびれてしまうことも。泣きだす前に、「おっぱい欲しい！」サインを読み取りましょう。

おっぱいが欲しい時の赤ちゃんのサイン

手を口に持っていく　手や足を握りしめる　舌を出す　おっぱいを吸うように口を動かす　口でおっぱいを探すしぐさ　体をもぞもぞと動かす　クーハーというような柔らかい声を出す

赤ちゃんが欲しがる時に、欲しがるだけ。

生後数日の赤ちゃんは、とても頻繁に母乳を欲しがります。欲しがる時に欲しがるだけあげましょう。まずは片方のおっぱいをじっくり飲ませて、まだ欲しがったら反対側から授乳します。

足りてるのかな？と不安になることもあるかもしれませんが、体重がちゃんと増えていれば大丈夫です。

頻度や時間等の目安（赤ちゃんによっても、タイミングによっても異なります）

- 授乳回数：1日8～12回以上
- 授乳間隔：数分～5時間程度
- 授乳にかかる時間：数分～30分程度
- 一回で飲む量：20～150g

育児用ミルクの場合も、赤ちゃんによって授乳量は異なるので、回数よりも1日に飲む量を中心に考えます

赤ちゃんが十分に飲めているサイン

まずは、赤ちゃんの様子に注目しましょう。
おしっこの回数もよい目安になります。

- 肌に張りがあって、いきいきとした元気な様子
- 1日に色の薄い尿で5～6枚おむつが濡れている
- 1日に少なくとも8回授乳している、飲みたいだけ飲んでいる

乳頭混乱ってなに？

哺乳瓶に慣れた赤ちゃんは、おっぱいから飲むのを嫌がることもあります。これを乳頭混乱と言います。母乳が出ていないわけでも、おいしくないわけでもありません。おっぱいから母乳を飲むことに少し違和感を感じているだけです。嫌がったら無理強いせず、あやしたりして機嫌がよくなるのを待ちましょう。
（哺乳瓶を使ってもおっぱいを嫌がらない赤ちゃんもいるので、個人差も大きいです）

このような方法をとることもできます

- 搾乳や育児用ミルクを飲ませる時には、スプーンやカップなど哺乳瓶以外の方法を試してみる
- 直接おっぱいから授乳する回数を増やしてみる
- 赤ちゃんが飲み取れなかったときは搾乳をして、分泌を維持する

いいフォームでスムース授乳

ママの体勢

授乳は、昼夜問わず1日何回も行うため、肩の力を抜いて
リラックスした快適な体勢であることが大事です。
座っていても寝ていても、立っていてもOKですが、
背中がゆがんでいると、背中や腰に負担がかかるので、気をつけて！

負担が少ないレイドバック法

1. 体全体でもたれ掛かれるクッションや、ソファ、
   座椅子などを用意し、あまり角度がつかないくらいで、
   頭までもたれ掛かります。
2. 赤ちゃんをおなかの上に乗せるようにし、
   おっぱいを吸ってもらいます。
   この時、赤ちゃんの首が横を向かないように注意して。

※ 人によってフィットする角度が違うので、少しずつ角度を変えて、丁度いい体勢を見つけましょう。また、赤ちゃんによってはこの体勢が好きではないこともあります。赤ちゃんが好む体勢を探しましょう。

赤ちゃんの抱き方

大事なのは赤ちゃんの体勢！

4つのポイント

Point 1
赤ちゃんの鼻と乳頭が
向かい合う位置にする。

Point 2
赤ちゃんの体全体がお母さんの
方を向いて、密着している。

Point 3
赤ちゃんの頭と体は一直線。
首がねじれたり、うつむいたり、
のけぞったりしない。

Point 4
手は赤ちゃんの
頭と肩を、
腕で体全体を
支える。

4つのポイントを押さえたら、
あとはママと赤ちゃんが
楽なポジショニングで。

おっぱいが痛くなったら。

産後のおっぱいのトラブルとして、乳頭損傷（乳首が切れること）や乳腺炎が聞かれます。乳腺炎には、母乳のうっ滞によって炎症がおこるうっ滞性乳腺炎（うつ乳）と、うっ滞性乳腺炎が悪化して細菌が感染した化膿性乳腺炎があります。適切な対処で改善するので、慌てずに、以下の対応を取ってみてください。

	乳頭損傷	うっ滞性乳腺炎	化膿性乳腺炎
おきやすい時期	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後早期の授乳に慣れていない時期に多い。	授乳中はいつでもおきうるが、特に産後3〜4日目以降に発症することが多い。	授乳中はいつでもおきうるが、特に産後2〜3週間ごろに発症することが多い。
症状	授乳時や触れた時に感じる、乳頭の痛み、傷。	（通常、片方の）おっぱいに痛みを伴う張りがおこり、母乳がうっ滞している部分が硬く触れる。	（通常、片方の）おっぱいの硬く張っていた部分が赤くなって激しく痛む。発熱し、だるさを感じるなど体調も悪化。
原因	赤ちゃんがうまくおっぱいに吸着できていないことによって生じる乳頭の傷。	母乳が乳腺の中に溜まることによって生じる炎症。 • 授乳間隔が空きすぎた • 赤ちゃんのおっぱいへの吸着がうまくいかず、母乳が上手に飲み取れなかったなど	乳腺に細菌が感染して生じる炎症。
対処法	赤ちゃんが飲みやすい授乳の姿勢（ポジション）になっているか気をつけ、おっぱいのくわえ方を確認してみましょう。特に、深くくわえているかをチェックしましょう。	まずは赤ちゃんのポジションや吸着を確認し、赤ちゃんが上手に飲めているかを確認してみて。 その上で、以下の方法を試しましょう。 • 不快感がとれる程度に軽く搾乳をする • 休息を十分にとって頻回授乳をし、授乳間隔を空けすぎない • 症状がひどい場合は、鎮痛薬が処方されることがあります • 乳房マッサージによって、おっぱいの血行を改善させ、乳管の開通をよくします	化膿性乳腺炎は抗菌薬による治療が必要になりますので、疑われた場合は医師の診察が必要です。 温めるのと冷やすのとどちらがよいか、乳房マッサージをしたほうがよいか、授乳を続けても大丈夫か、授乳する場合はどちらのおっぱいから授乳し始めるのがよいか、担当医に相談しましょう。

家族や周囲の人のサポートが大事です

生まれたばかりの赤ちゃんへの授乳は、出産後のお母さんにとっては大仕事。家事の分担を決めておきましょう。寝られる時にはできるだけ寝て、悩みを聞いてもらったり、助けてもらいましょう。お住まいの自治体にも産後ケアなど様々な支援制度があるので、相談してみましょう。

授乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの助産師や看護師、保健師に相談することができます。

問い合わせ先

○○市　○○部 ○○室 ○○課
○○市○○ ○○-○○-○○　TEL：○○-○○○○-○○○○（代表）　FAX：○○-○○○○-○○○○

厚生労働省 2019年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「授乳・離乳の支援ガイド」の普及啓発に関する調査研究