

JALCとは

NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会(Japanese Association of Lactation Consultants, 以下JALC)とは、国際認定ラクテーション・コンサルタント(International Board Certified Lactation Consultant, 以下IBCLC)及びその他の母乳育児支援者のための非営利団体で、1999年1月に有志によって設立され、2007年1月に特定非営利活動促進法(NPO法)に基づきNPO法人として認証されました。

JALCのビジョン

すべての親子にとって適切で心地よい「乳幼児栄養支援」が受けられる社会を目指します。

JALCのミッション

- [1] 母乳育児の知識とスキルを支援者が学ぶ場を提供します。
- [2] 「乳幼児栄養支援」に関する栄養学・免疫学・心理学・社会学を含む科学的根拠に基づく情報を社会へ発信します。
- [3] 母乳代用品(乳児用調整乳等)の適切な取扱いについて「母乳代用品のマーケティングに関する国際規準」と世界保健総会の関連決議を遵守した情報を発信します。



Japanese Association of Lactation Consultants
NPO法人 日本ラクテーション・コンサルタント協会



2024.10

母乳育児支援エッセンシャルガイド

母親が自身と赤ちゃんの力を感じて直接授乳できることを目指して【第1版】



NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

このガイドを手にとった支援者の皆さんへ

支援の目的

母親が自信をもって授乳できるよう、母親が心地よく授乳できる姿勢を自分でみつけ、赤ちゃんの哺乳を助けること

このガイドは、直接授乳観察用紙(UNICEF/WHO)を用いて

1 直接授乳を行う母親と赤ちゃんを観察するポイント

2 支援を必要とする母親や赤ちゃんの状態を観察するポイント

について学習できることを目標としています。

1 母親や赤ちゃんの良いところ、直接授乳がうまくいっているサインを母親に伝えることができること

2 ● 支援に必要な母親や赤ちゃんに、具体的な授乳方法を提案できること
● 解決困難な場合は他の母乳育児支援者へ相談できること

を目指しています。

目次 contents



母親を援助する際に用いるコミュニケーション 04~05



直接授乳観察用紙(UNICEF/WHO)とは 06
直接授乳観察用紙を使ってみよう 07~13



困難がありそうなサインに出会ったらどうしたらいいの? 14~27



さらに母乳育児支援を学びたい方へ 28



母乳育児支援者の環 29



母乳育児がうまくいくための10のステップ(UNICEF/WHO) 30
参考文献 31



母親を援助する際に用いるコミュニケーション

1 母親に挨拶をして、自己紹介をしましょう。

例 おはようございます。今日担当の〇〇です。

2 母親に授乳の様子についてお話を聞きましょう。

例 授乳の調子はいかがですか？ 授乳をしていて、いかがですか？

3 母親が考えていること、感じていることを傾聴し、受け止めましょう。

例 おっぱいを吸われると乳首が痛くて、困っているのですね。

4 授乳の様子を見てもよいか、母親に尋ねましょう。

例 赤ちゃんがどんなふうにおっぱいを飲んでいるか見せていただいてもいいですか？

04

5ページにつづく



5 直接授乳観察用紙の項目(P7~13)に沿って、授乳をしている母親と赤ちゃんの様子を観察しましょう。

6 母親と赤ちゃんがうまくいっているところを見つけて、母親を元気づける声かけをしましょう。

例 赤ちゃんがおっぱいを欲しがめるサインに気づかれていますね。
赤ちゃんが一生懸命おっぱいに吸いつこうとしていますね。

7 母親が授乳を苦痛と感じていたり、赤ちゃんが母乳を十分に飲みとれていないなど、必要な場合は、何が母親と赤ちゃんの助けになるか説明し、やり方を伝えてよいか尋ねましょう。

例 赤ちゃんがおっぱいに深く吸い付くことで痛みがやわらぐことが多いようです。
赤ちゃんがもう少し深く吸い付けるように、赤ちゃん人形を使った抱き方を
お見せしてもいいですか？

8 授乳を改善できる具体的な提案は、1つか2つにしましょう。

例 乳頭に赤ちゃんの鼻を合わせて、赤ちゃんの体を引き寄せると効果的に
吸い付くことができます。

05



直接授乳観察用紙(UNICEF/WHO)とは [2020年版]

●「直接授乳観察用紙」は、全体(母親、赤ちゃん)、乳房、赤ちゃんの体勢、赤ちゃんの吸着、哺乳の項目に分かれており、それぞれに直接授乳がうまくいっているサインと困難がありそうなサインが記載されています。

●直接授乳がうまくいっているサインや困難がありそうなサインが認められたらチェックをつけます。すべてのチェックが左側にあれば、直接授乳はおそらくうまくいっています。右側にチェックがある場合は、支援の必要があるかもしれません。

授乳中の母親を助ける
～直接授乳観察用紙の使い方～
グローバルヘルス・メディア・
プロジェクトの動画



この日本語訳に関する責任はNPO法人日本ラクテーション・
コンサルタント協会プロモーション事業部にあります。

JALC WEBサイトで検索 【直接授乳観察用紙】

直接授乳観察用紙									
母親の名前	日付								
赤ちゃんの名前	赤ちゃんの年齢(日数)								
授乳がうまくいっているサイン:	困難がありそうなサイン:								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>全体</th> <th>乳房</th> <th>赤ちゃんの体勢</th> <th>授乳</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> ☐ 健康そうに見える ☐ リラックスしており、居心地がよさそう ☐ 母乳が吸えられている ☐ 母親と赤ちゃんとのきずなのあるサイン </td> <td> ☐ 乳房が赤く腫れている ☐ 乳房が硬い ☐ 乳房が痛い ☐ 乳房が腫れている ☐ 乳房が赤く腫れている ☐ 乳房が硬い ☐ 乳房が痛い ☐ 乳房が腫れている </td> <td> ☐ 赤ちゃんが母乳を欲しがめるサインに気づかれていますね。 ☐ 赤ちゃんが一生懸命おっぱいに吸いつこうとしていますね。 ☐ 赤ちゃんがおっぱいに深く吸い付くことで痛みがやわらぐことが多いようです。 ☐ 赤ちゃんがもう少し深く吸い付けるように、赤ちゃん人形を使った抱き方を お見せしてもいいですか？ </td> <td> ☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン </td> </tr> </tbody> </table>		全体	乳房	赤ちゃんの体勢	授乳	☐ 健康そうに見える ☐ リラックスしており、居心地がよさそう ☐ 母乳が吸えられている ☐ 母親と赤ちゃんとのきずなのあるサイン	☐ 乳房が赤く腫れている ☐ 乳房が硬い ☐ 乳房が痛い ☐ 乳房が腫れている ☐ 乳房が赤く腫れている ☐ 乳房が硬い ☐ 乳房が痛い ☐ 乳房が腫れている	☐ 赤ちゃんが母乳を欲しがめるサインに気づかれていますね。 ☐ 赤ちゃんが一生懸命おっぱいに吸いつこうとしていますね。 ☐ 赤ちゃんがおっぱいに深く吸い付くことで痛みがやわらぐことが多いようです。 ☐ 赤ちゃんがもう少し深く吸い付けるように、赤ちゃん人形を使った抱き方を お見せしてもいいですか？	☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン
全体	乳房	赤ちゃんの体勢	授乳						
☐ 健康そうに見える ☐ リラックスしており、居心地がよさそう ☐ 母乳が吸えられている ☐ 母親と赤ちゃんとのきずなのあるサイン	☐ 乳房が赤く腫れている ☐ 乳房が硬い ☐ 乳房が痛い ☐ 乳房が腫れている ☐ 乳房が赤く腫れている ☐ 乳房が硬い ☐ 乳房が痛い ☐ 乳房が腫れている	☐ 赤ちゃんが母乳を欲しがめるサインに気づかれていますね。 ☐ 赤ちゃんが一生懸命おっぱいに吸いつこうとしていますね。 ☐ 赤ちゃんがおっぱいに深く吸い付くことで痛みがやわらぐことが多いようです。 ☐ 赤ちゃんがもう少し深く吸い付けるように、赤ちゃん人形を使った抱き方を お見せしてもいいですか？	☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン ☐ 授乳がうまくいっているサイン						

06

ダウンロードして直接授乳観察用紙を使ってみよう



全体的な母親の様子

授乳がうまくいっているサイン

- ☐ 健康そうに見える
 - 顔色がよい
 - 表情は穏やかである
 - 睡眠や休息がとれている
 - 食事や水分がとれている
- ☐ リラックスしており、居心地がよさそう、背中が支えられている
 - 腕や背中、足は安定している
 - 首や肩、腕、手は緊張しておらず、痛みを感じていない
- ☐ 母親と赤ちゃんとのきずなのあるサイン
 - 優しく赤ちゃんに接している
 - 赤ちゃんの目と目を合わせている
 - 自信をもって赤ちゃんを抱いている

困難がありそうなサイン

- ☐ 病気または落ち込んでいるように見える
- ☐ 緊張しており、不快そうに見える
- ☐ 母子が目を合わせない
 - 恐る恐る赤ちゃんを抱いている

07



全体的な赤ちゃんの様子

授乳がうまくいっているサイン

- ☐ 健康そうに見える
 - 活気がある
 - うすい色の尿が1日6回以上ある
(生後48時間以降)
- ☐ 落ち着いていてリラックスしている
- ☐ 空腹時、乳房に向かったり探したりする
 - 空腹時、口をパクパクしたり、
舌をペロペロしたり、首を振ったりしている

困難がありそうなサイン

- ☐ 眠そう、具合が悪そうに見える
- ☐ 落ち着きがない、泣いている
- ☐ 乳房に向かわない、探さない

08

乳房の様子



授乳がうまくいっているサイン

- ☐ 健康そうに見える
- ☐ 痛みや不快感がない
- ☐ 乳輪から離れた位置で
しっかり指で支えられている



困難がありそうなサイン

- ☐ 発赤、腫脹、あるいは疼痛
- ☐ 乳房や乳頭が痛い
- ☐ 乳輪に指がかかったまま
支えられている



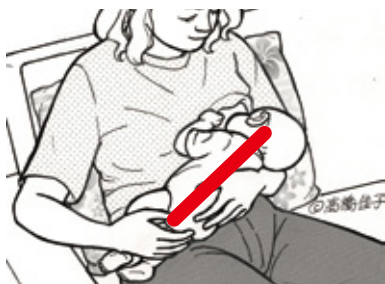
09



赤ちゃんの体勢

授乳がうまくいっているサイン

- ☐ 頭と体がまっすぐになっている



- ☐ 母親の体に密着して抱かれている
- ☐ 体の全体が支えられている

困難がありそうなサイン

- ☐ 哺乳をするのに、首と頭がねじれている



- ☐ 母親の体に密着して抱かれていない
- ☐ 頭と首だけで支えられている

10

赤ちゃんの体勢



授乳がうまくいっているサイン

- ☐ 赤ちゃんが乳房に近づくと、
鼻が乳頭の位置にある



困難がありそうなサイン

- ☐ 乳房に近づくと、下唇、下顎が
乳頭の位置にある



11



赤ちゃんの吸着

授乳がうまくいっているサイン

- ☐ 乳輪は赤ちゃんの上唇の上側のほうがよく見える
- ☐ 赤ちゃんの口が大きく開いている
- ☐ 下唇が外向きに開いている
- ☐ 赤ちゃんの下顎が乳房にふれている



困難がありそうなサイン

- ☐ 下唇の下部のほう乳輪がよく見える
- ☐ 口が大きく開いていない
- ☐ 唇をすぼめている、もしくは巻き込んでいる
- ☐ 下顎が乳房にふれていない



12

哺乳



授乳がうまくいっているサイン

- ☐ ゆっくり深く、休みのある吸啜
- ☐ 哺乳しているときは頬がふくらんでいる



- ☐ 哺乳を終えるとき、赤ちゃんが乳房をはなす
- ☐ 母親がオキシトシン反射*のサインに気がつく

*射乳反射のこと

困難がありそうなサイン

- ☐ 速くて浅い吸啜
- ☐ 哺乳しているときに頬が内側にくぼむ



- ☐ 母親が赤ちゃんを乳房からはなしてしまう
- ☐ オキシトシン反射のサインに気がつかない

13



困難がありそうなサインに出会ったらどうしたらいいの？

まずうまくいっている点に注目して、お母さんに声に出して伝えましょう。

全体的な母親の様子

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうときのみ援助を申し出ましょう。

- ☐ 病気または落ち込んでいるように見える
- ☐ 母子が目を合わせない



お母さんの心身の回復を図りながら、母乳育児を続けられる方法をお母さんとともに考えてみましょう。

- ☐ 緊張しており、不快そうに見える



リラックスして授乳できる方法をいくつかお母さんに提案してみましょう。

- 横たわったり、背中をもたれさせて座るなどして、楽な体勢をとりましょう。
- 必要であれば、クッション・枕・タオル・足台などで調整します。
- 乳房を赤ちゃんに近づけるのではなく、赤ちゃんを乳房に引き寄せて密着して抱きます。

★支援者自身も、母と子を援助しやすく、快適でリラックスできる姿勢で援助しましょう。

14

さまざまな授乳姿勢



横抱き



交差横抱き



脇抱き



添え乳



レイドバック
(リクライニング)

さまざまな授乳姿勢を紹介した動画です。
お母さんが楽で、赤ちゃんも哺乳しやすい抱き方を見つけることができます。

母乳をあげる時の抱き方 グローバル・ヘルス・メディア・プロジェクトの動画



15



全体的な赤ちゃんの様子

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうなときのみ援助を申し出ましょう。

☐ 眠そう、具合が悪そうに見える

☐ 落ち着きがない、泣いている

☐ 乳房に向かわない、探さない



理由について考え、対処しましょう。

- 空腹ではないのかもしれませんが、赤ちゃんがおっぱいを欲しがる早めのサイン(P17参照)に合わせて授乳します。
- 早産などの場合、吸啜が弱く、短時間しか哺乳できないことがあります。必要なときには、搾乳し母乳をカップで授乳します。(P17参照)
- 乳房にうまく吸啜できるような授乳姿勢がとれていないかもしれません。「授乳がうまくいっているサイン」(P10~11)、「深い吸着を助ける方法」(P22~24)を参考にします。
- 母乳が速く出すぎて泣いたりむせたりする場合や、強い乳房緊満で乳房に吸着しづらい場合は、少し搾乳してから授乳します。
- 母乳の分泌が非常に少ないと、哺乳をやめてしまうことがあります。

16

授乳のタイミング

赤ちゃんがおっぱいを欲しがる早めのサインを見せたときが、授乳のタイミングです。

- 口を開けて舌を出して乳房を探るように首を動かす
- やさしくささやくような声を出す
- 口に触れるものを吸ったりする など

赤ちゃんが空腹で泣くの待たずに、これらのサインに合わせて授乳すると、お母さんも赤ちゃんも落ち着いて授乳できます。

赤ちゃんが泣いて乳房へ吸着できないときは、まず抱いて落ち着かせてから授乳します。

カップ授乳の方法

動画では、小さなカップを使って、赤ちゃんに安全に授乳する方法が紹介されています。

- 早産の赤ちゃんなど、直接乳房から十分な量の母乳を飲めないとき
- 人工乳首での吸い方を覚えてしまい、直接乳房を吸うのが難しくなっているとき
- 災害時に哺乳びんや乳首を清潔に維持できないときなどに用いることができます。

小さな赤ちゃんのためのカップ授乳
グローバル・ヘルス・メディア・プロジェクトの動画



17



乳房の様子

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうなときのみ援助を申し出ましょう。

☐ 発赤、腫脹、あるいは疼痛

☐ 乳房や乳頭が痛い



理由について考え、できるだけ原因を取り除いてみましょう。

- 授乳の回数が少なすぎる、もしくは効果的に母乳が飲みとられていないのかもしれませんが。
- 生理的な乳房の緊満や乳頭の傷で疼痛がある場合には、赤ちゃんの吸着や体勢を見直すことで軽減することが多いでしょう。適切な吸着の方法については22~24ページを参照してください。
- 乳腺炎等のサインや病的な緊満がある場合もあります。その場合には、医師の診察や治療を受けられるように支援しましょう。また、治療を受けるとともに、授乳のアセスメントをして適切な授乳支援をしましょう。
- 赤ちゃんの口腔内の解剖学的な特徴やカンジダ感染、レイノー現象などによって疼痛がおこる場合もあります。

18



乳房が痛いときの対処法

乳房の痛みは主に以下の3つです。

- ①乳房が張りすぎている
- ②乳管がつまっている
- ③乳腺炎を起こしている

動画では、それぞれの原因についてお母さん自身でできる対処法が紹介されています。

おっぱいが痛いときの対処法 グローバル・ヘルス・メディア・プロジェクトの動画



乳頭が痛いときの対処法

乳頭の痛みは、特に赤ちゃんが乳房に深く吸い付いていない場合に起こります。動画では、

- ①赤ちゃんがうまく吸い付いているかどうかを見分けるポイント
- ②どうやって赤ちゃんを深く吸い付かせればよいか
- ③傷ついた乳頭を早く治す手順

について紹介されています。

乳首が痛いときの対処法 グローバル・ヘルス・メディア・プロジェクトの動画



19



乳房の様子

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうなときのみ援助を申し出ましょう。

☐ 乳輪に指がかかったまま乳房を支えている

赤ちゃんが深く吸着しやすい乳房の支え方をお母さんへ提案します。
(乳房を支えなくても、深い吸着ができることもあります。)

- 赤ちゃんの顎が密着する部分にお母さんの支える指があると、赤ちゃんが深く吸着することを妨げてしまいます。乳房を支える場合は、乳房の模型等を利用し乳輪に指がかからず大きく乳房を支える方法をお母さんに提案してみましょう。

- 吸着が難しい場合、右記のイラストのように赤ちゃんの口の向きに合わせて乳房を支えてみると吸着しやすくなることもあります。



20



赤ちゃんの体勢

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうなときのみ援助を申し出ましょう。

☐ 哺乳をするのに、首と頭がねじれている ☐ 母親の体に引き寄せられて抱かれていない
☐ 頭と首だけで支えられている ☐ 乳房に近づくとき、下唇、下顎が乳頭の位置にある

授乳がうまくいっているサイン「赤ちゃんの体勢」(P10～11)を参考に、赤ちゃんにとって快適で授乳に集中しやすい体勢についてお母さんに伝えましょう。伝える際には、赤ちゃん人形を使用して哺乳しやすい体勢をやって見せて、お母さん自身が赤ちゃんにとって快適な姿勢をとれるようにしましょう。

ハンズオンとハンズオフについて

- ハンズオン** 支援者自らお母さんや赤ちゃんに直接触れて支援する方法
- ハンズオンハンズ** お母さんの手や腕の上から手を添えて、お母さん自身が行えるように支援する方法
- ハンズオフ** お母さんや赤ちゃんに手を添えずに、温かく見守ったり、支援者が人形や乳房模型などを用いて助言したりする支援方法

ハンズオフで支援することは、お母さんが自分でできたと感じ自己効力感や自尊感情を高めるという利点があります。どのような支援がお母さんや赤ちゃんにとって効果的なのかアセスメントして、支援方法を選択しましょう。

21



赤ちゃんの吸着

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうなときのみ援助を申し出ましょう。

☐ 下唇の下部のほう乳輪がよく見える ☐ 唇をすぼめている、もしくは巻き込んでいる
☐ 口が大きく開いていない ☐ 下顎が乳房にふれていない

- これらの困難がありそうなサインがみられた場合は、赤ちゃんは乳輪まで深く吸着できておらず、母乳を飲みとれていない可能性があります。お母さんに不快感があれば、それもまた吸着がうまくいっていないサインです。

赤ちゃんが深い吸着ができる方法をお母さんに提案してみましょう。

深い吸着を助ける方法

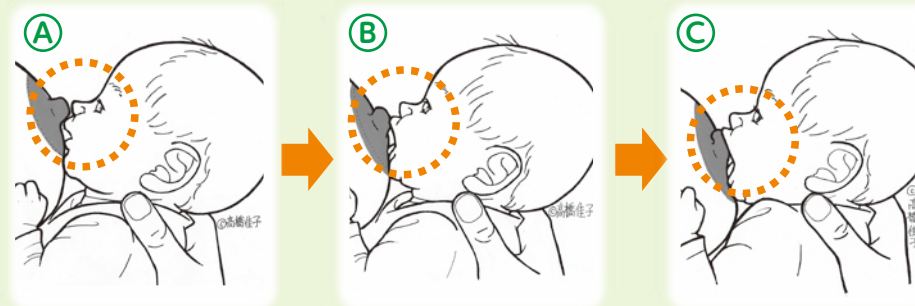
- ① 深い吸着をするためには、赤ちゃんが泣く前の穏やかな状態で、おっぱいを欲しがるときのサイン(P17)がある時に授乳をはじめましょう。もし、赤ちゃんが泣き始めていたら、赤ちゃんを抱っこして落ち着かせてから、授乳をはじめるとよいでしょう。

22



深い吸着を助ける方法

- ② 「赤ちゃんの体勢」(P10～11)を参考にして赤ちゃんを引き寄せて密着しましょう。
- ③ 赤ちゃんに大きく口を開いてもらうには下図のようなポイントがあります。



赤ちゃんの肩～背中を支えると、頭が後ろに傾き、下顎と下唇が乳房に接して、鼻から上唇が乳房に触れます

下顎は乳房に触れたまま、口が大きく開きはじめて、舌が前に出てきます

乳頭は口の真ん中ではなく上の方を向いています

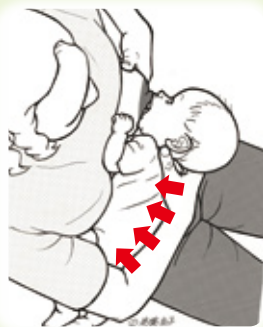
23



深い吸着を助ける方法

- ④ 赤ちゃんが顎を上げて大きな口を開いたら、乳房を見上げた姿勢をキープしたまま、赤ちゃんの体全体をお母さんの体へ引き寄せます。交差抱きの場合、赤ちゃんの肩の後ろに置いたお母さんの手で、赤ちゃんの両肩をやさしく押してあげると、さらに深く吸いつくことができます。

赤ちゃんがおっぱいに吸い付くには
グローバル・ヘルス・メディア・プロジェクトの動画



授乳後の乳頭の形を観察してみましょう

授乳後、乳頭の形が授乳前と比べて尖って見える場合は、浅い吸着のサインかもしれません。尖っている部分に傷ができることが多くなります。

適切に乳頭乳輪が赤ちゃんの口に含まれている深い吸着の場合は、授乳後の乳頭の形に変化は見られません。「授乳がうまくいっているサイン」(P10～11)、「深い吸着を助ける方法」(P22～24)を参考に、赤ちゃんの姿勢や吸着を見直します。



浅い吸着のサイン



深い吸着ができていたとき

24

哺乳

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうときのみ援助を申し出ましょう。

- ☐ 速くて浅い吸着
- ☐ 哺乳しているときに頬が内側にくぼむ



- 赤ちゃんの哺乳リズムは、速くて浅い吸着から始まり、射乳が起こるとゆっくりとした深い吸着と嚥下のリズムに変わります。射乳は1回の授乳で数回起こるため、この哺乳リズムのサイクルが数回繰り返されます。
- 速くて浅い吸着で、チュパチュパと音を立てて吸っていたり、頬がエクボのように内側にくぼむ場合(下記の動画参照)は、赤ちゃんが効果的に哺乳していない可能性があります。お母さんや赤ちゃんの様子・姿勢、乳房、吸着について、困難がありそうなサインがないか観察して、P14～24を参考に援助します。

赤ちゃんの哺乳リズム

授乳がうまくいっているときの哺乳リズムや、困難がありそうときのみ援助を申し出ましょう。

授乳中の母親を助ける～直接授乳観察用紙の使い方～ グローバル・ヘルス・メディア・プロジェクトの動画



25



哺乳

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうときのみ援助を申し出ましょう。

- ☐ オキシトシン反射(射乳反射)のサインに気がつかない



- 授乳がうまくいっている場合でも、オキシトシン反射のサインに気がつかないことがあります。
- オキシトシン反射は1回の授乳中に数回起こることがあります。
- オキシトシン反射のサインには、子宮が収縮する痛みを感じる、突然喉の渴きを感じる、乳房に搾られるような感覚がある、乳房から母乳が勢いよく流れ出る、などがあります。
- 痛みがあるときや不安などのストレスがあるときには、オキシトシンは一時的に放出が妨げられます。お母さんがリラックスして授乳できるように支援しましょう。

26



哺乳

以下のサインにチェックが付いた場合は、問題がありそうときのみ援助を申し出ましょう。

- ☐ (哺乳を終えるとき、)母親が赤ちゃんを乳房からはなしてしまう



- 授乳の回数や時間は、赤ちゃんのニーズやサインに応じて決めましょう。赤ちゃんの欲求に合わせた“赤ちゃん主導の授乳”ができるように、お母さんへ赤ちゃんの空腹のサインや、満腹のサインを伝えましょう。
- 空腹のサイン** 「授乳のタイミング」(P17)参照
- 満腹のサイン** たいていの赤ちゃんは、満足してくると手足の緊張がとれて、やさしい吸い方で休みがちになります。
- 赤ちゃんが片方を飲み終えて、その後また欲しがるなら、もう片方の乳房を飲ませるようにお母さんへ説明しましょう。
- たいていの赤ちゃんは十分飲むと乳房からはなれますが、なかには眠るまでずっと吸い続ける赤ちゃんもいます。どうしても赤ちゃんの口から乳房をはずしたい場合は、赤ちゃんの口の端からやさしく指を入れて陰圧を解除してはなす方法もあります。

27



さらに母乳育児支援を学びたい方へ

動画

グローバル・ヘルス・メディア・プロジェクト日本語版 (JALC翻訳)

タイトル

- 乳首が痛いときの対処法
- 赤ちゃんが哺乳瓶に吸い付くには
- おっぱいが痛いときの対処法
- 母乳をあげる時の抱き方
- 母乳を安全に保存するために
- 授乳中の母親を助ける～直接授乳観察用紙の使い方～

グローバル・ヘルス・メディア・プロジェクト 日本語版 https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?_sft_language=japanese

※母親教室や講義など、この動画を使用する場合の承諾は、Global Health Media Project に直接お問い合わせください。
(英語のみの対応となります)



学習会

JALC主催の学習会

学習会の案内が掲載されています。学習会はオンラインでも開催されています。

母乳育児支援20時間基礎セミナー

母乳育児支援の基礎を学ぶことができる参加型セミナーです。
コミュニケーション・スキルも学ぶことができます。

JALC WEBサイト 【学習会】 参照

28

母乳育児支援者の環



国際認定ラクテーション・コンサルタント(IBCLC)とは

IBCLCは、母乳育児支援に必要な技術・知識・心構えを持つヘルスケア提供者です。科学的根拠に基づいた情報を提供し、お母さんとお子さんの授乳を支援します。また、お母さん・家族・保健医療スタッフ・政策立案者・社会と協働し、授乳をしやすくなるように様々な調整をします。そのためIBCLCは医療施設においてだけではなくすべての場所で活動しています。

あなたの身近にいるIBCLCと繋がりませんか

JALCのホームページでは、あなたの身近な地域にいるIBCLCを探することができます。IBCLCとともに、すべての親子にとって適切で心地よい「乳幼児栄養支援」が受けられる社会を目指して、活動しませんか。

JALC WEBサイト 【IBCLCを探す】 参照

IBCLCに関心を持った方へ

ラクテーション・コンサルタント資格試験国際評議会(IBLCE)のホームページには、IBCLC認定志願者のための情報やよくある質問、試験日程等が掲載されています。志願条件の1つである母乳育児専門教育の修了証明書はJALC主催の学習会に参加しても発行されます。ぜひ一緒に学びましょう。

IBLCE(日本語) <https://iblce.org/japanese-2/>



29



母乳育児がうまくいくための10のステップ

「母乳育児成功のための10カ条」2018年改訂版 WHO/UNICEF:The Ten Steps to Successful Breastfeeding, 2018

施設として必須の要件

- 1a.「母乳代用品のマーケティングに関する国際規準」と世界保健総会の関連決議を完全に順守する。
- 1b.乳児栄養の方針を文書にしスタッフと親にもれなく伝える。
- 1c.継続したモニタリングとデータ管理システムを確立する。
2. スタッフが母乳育児を支援するための十分な知識、能力、スキルを持つようにする。

臨床における必須の実践

3. 母乳育児の重要性とその方法について、妊娠中の女性およびその家族と話し合う。
4. 出産直後からのささえられることのない肌と肌との触れ合い(早期母子接触)ができるように、出産後できるだけ早く母乳育児を開始できるように母親を支援する。
5. 母親が母乳育児を開始し、継続できるように、また、よくある困難に対処できるように支援する。
6. 医学的に適応のある場合を除いて、母乳で育てられている新生児に母乳以外の飲食物を与えない。
7. 母親と赤ちゃんがそのまま一緒にいられるよう、24時間母子同室を実践する。
8. 赤ちゃんの欲しがるサインを認識しそれに応えるよう、母親を支援する。
9. 哺乳びん、人工乳首、おしゃぶりの使用とリスクについて、母親と十分話し合う。
10. 親と赤ちゃんが継続的な支援とケアをタイムリーに受けられるよう、退院時に調整する。

翻訳:NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 2018年9月

30

参考文献



- UNICEF/WHO著 赤ちゃんとお母さんにやさしい母乳育児支援ガイド ベーシック・コース 「母乳育児成功のための10カ条」の実践 医学書院 2009
- NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会編 母乳育児支援スタンダード第2版 医学書院 2015
- Baby-friendly Hospital Initiative training course for maternity staff : trainer's guide WHO/UNICEF 2020

書 名 : 母乳育児支援エッセンシャルガイド

発 行 : 2024年10月

発 行 者 : NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 プロモーション事業部

メンバ ー : 奥 起久子・●神垣 早紀・古賀 浩子・佐藤 蘭子・菅原 光子・●滝浦 遼・常田 正美・西口 碧・
西田 真奈美・松井 綾・三浦 孝子・三野 早都子・●森木 由美子・山口 庸子・涌谷 桐子

アドバイザー: 涌谷 桐子

(●印 執筆中心メンバー)

コーディネーター: 古賀 浩子

イラ ス ト : 高橋 佳子

制作: 北電興業株式会社

本書の作成にあたり、ご協力してくださった皆様に感謝いたします。

※本書の著作権はNPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会に帰属します。

※本書の文章やイラストの無断転載、改変、商業利用を禁じます。

31