

2 母乳分泌のしくみ

授乳期の飲酒や喫煙は母乳の成分や乳児に影響を及ぼすことがわかっています。妊娠期、授乳期には飲酒や喫煙は控えるようにしましょう。

乳房の発達や乳汁の分泌は女性ホルモンの作用を受けて起こります。妊娠中は胎盤や卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の作用で妊娠が維持され、乳房や乳腺の発達がみられます。この時点では母乳の分泌は抑えられていますが、分娩が終わるとエストロゲンとプロゲステロンに代わってプロラクチン（催乳ホルモン）とオキシトシン（射乳ホルモン）が分泌され、母乳分泌が開始されます。プロラクチンは母乳分泌を刺激し、オキシトシンは乳汁を乳管に送り出す働きをします。プロラクチンは、乳児による乳頭刺激により分泌量がさらに増えることから、3か月ころまでは母乳を積極的に吸わせることで母乳分泌を促すことができます。



B 乳汁期の食生活の特徴

乳汁期は人の一生のうちで最も発育の盛んな時期です。体重は1歳で出生時のおよそ3倍に、身長は1歳でおよそ1.5倍になります。また頭囲や胸囲も増加し、歯も生え始めます。このため発育のための栄養素がたくさん必要になり、不足すると脳の発育や精神の発達にも影響を及ぼすことになります。乳児は、生後5、6か月ころまでは母乳だけで健康に発育します。

このように母乳のみで栄養を行うことを**母乳栄養**、母乳以外の育児用ミルクなどを用いる方法を**人工栄養**といいます。また母乳と育児用ミルクの両方を与えることもあり、これを**混合栄養**といいます。

乳汁期は乳汁の種類にかかわらず、母子の健康維持とともに健やかな母子・親子関係をつくるのが大切です。

1 母乳栄養

● 母乳栄養の移り変わり

すべての哺乳動物が母親の乳汁で子どもを育てるように、人間も母乳で育てるのが理想であり自然な方法です。わが国では1945（昭和20）年代まではほとんどが母乳栄養でしたが、図3-1に示すように、1960年から1970年にかけて母乳栄養が激減しています。その理由として、育児用ミルクの開発が進み、内容が母乳に近づいたため、本来母乳の代替品であるはずの育児用ミルクが過大評価されたこと、また施設分娩による育児用ミルクの導入や、働く女性が増えたことなどが考えられます。

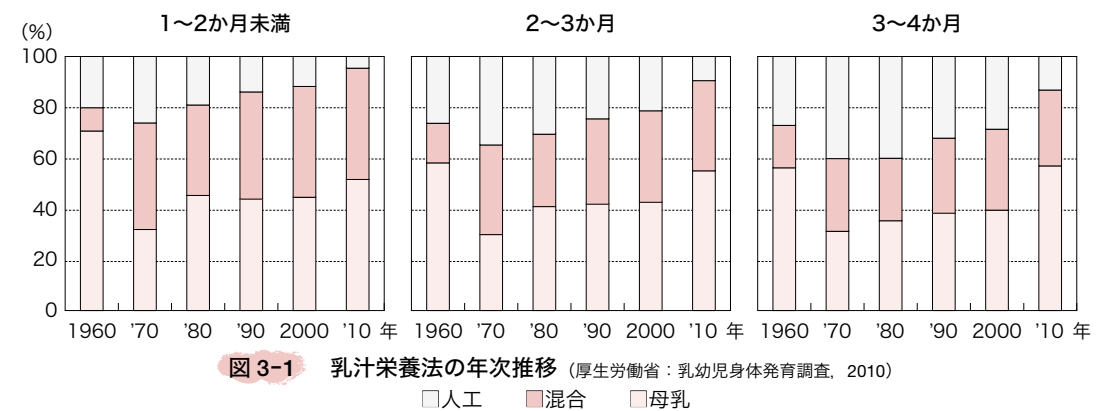


図3-1 乳汁栄養法の年次推移 (厚生労働省：乳幼児身体発育調査, 2010)
□人工 □混合 □母乳

しかし一方で、母乳で育てることを希望している妊婦さんも多いことから、厚生省（現厚生労働省）は、1975（昭和50）年、「母乳運動推進のための3つのスローガン」を発表しました。さらにWHOとユニセフからは「母乳による育児を成功させるための10か条」（表3-2）が発表され、その結果、1980（昭和55）年に降母乳栄養が少しずつ増加しています。2010（平成22）年には、生後1か月時では母乳栄養が50%、混合栄養を加えると90%以上が母乳で育児をするようになってきました。また、2~3か月、3~4か月では母乳栄養の割合が1960年代とほぼ同じにまで回復しています。混合栄養を加えると90%近くになり、母乳哺育に対する意識の高まりがうかがえます。2001（平成13）年の世界保健会議では、「生後6か月間は母乳だけで赤ちゃんを育て、離乳食を始めたあとも2歳またはそれ以上まで、母乳哺育をつづけること」という声明を出しました。2007（平成19）年に厚生労働省が策定した「授乳・離乳の支援ガイド」においても「授乳の支援を進める5つのポイント」が示されています（表3-3）。