＊母乳栄養を選択した妊婦への支援(面接等)で活用する

資料５

HTLV-1フォローアップシート

（母乳栄養を選択したお母さんへ）

《選択した母乳栄養方法》

① 3か月未満(90日未満)まで母乳を与える（短期母乳栄養）

② 母乳を搾って冷凍・解凍して与える（凍結母乳栄養）

《短期母乳栄養と凍結母乳栄養の具体的な方法について》

説明を受けた日　　年　　月　　日

説明者　　主治医・その他（　　）

説明内容　　わかった　　よくわからなかった

相談したいこと

《3か月未満(90日未満)で母乳をやめることについて》

説明を受けた日　　年　　月　　日

説明者　　主治医・その他（　　）

説明内容　　わかった　　よくわからなかった

相談したいこと

《母乳をやめることについて相談できる人》

※母乳をやめるにあたり、１か月前くらいから準備をする必要があります。

① いる　主治医、助産師、保健師、家族（夫・実母・その他）

ＨＴＬＶ－１キャリアの友人、　その他（　　）

② これから探す

③ 紹介して欲しい

相談したいこと

【参考】「HTLV-1 母子感染予防対策マニュアル（平成 28 年度厚生労働行政推進調査事業補助金・成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）より」

○　短期母乳栄養の方法

短期母乳栄養を選択する場合

1) 短期母乳栄養を選択したとしても、十分な母乳分泌が得られない場合は、医師や助産師と相談していただき人工栄養との混合栄養でもかまいません。
2) 母乳を中断するには困難を伴うことがあり、母乳栄養期間が長期化してしまう恐れがあります。生後 60 日を超えたあたりから、90 日までに直接授乳（乳房より母乳を与えること）を中止するための準備を少しずつ始めます。具体的には、搾乳した母乳を哺乳瓶で与えたり、人工乳を導入する等によって、赤ちゃんがおっぱいと哺乳瓶の違いに混乱し上手に飲めなくなるリスクを少しでも減らすようにします。
3) 生後 90 日まで完全母乳栄養とし、その後速やかに直接授乳を中断する方法もあります。しかし、直ちに直接授乳を中止することはしばしば困難な場合がありますので、短期母乳栄養を選択された場合には、あらかじめどのように直接授乳を止めるかについて医師や助産師と相談しておくとよいでしょう。
4) 90 日以後は人工栄養とします。しかし、どうしても何らかの形で母乳を与えたいと強く望まれる場合は、搾乳し冷凍保存後解凍してから哺乳瓶で与えることもできますが、このような方法が感染予防に効果があるかどうかは、現時点で確実ではありません。
5) 乳房トラブルについての対応例

Q1 どのくらいの期間で母乳から人工乳に切り替えられますか？

A 人工乳に変えると決めたら、少しずつ搾乳して乳房圧をさげながら、食事の量や油もの、水分の摂取量を調節し、圧迫帯をして母乳をのませないようにします。少なくとも 2 週間程度は必要かと思います。

Q2 おっぱいが痛くてしかたがないのですが。

A お風呂にも肩までは入らないようにして、身体全体は冷やしすぎないようにしながら、濡れタオルでおっぱいを冷やします。腋も少し冷やしてもよいでしょう。これが、確実にできると 3 ヵ月間母乳分泌がよい状態であっても、3～4 日で乳房の緊満がおさまってくると思います。この状態で一度排乳してもらうと母親の肩の凝りも、背部の張った感じも消えて楽になってくると思います。次の 4～5 日も同じようにします。5 日目に排乳し、その時の乳房の状態を参考して、数日後にもう一度排乳するかどうか決めましょう。排乳は自分でもできなくはありませんが、助産師にしてもらった方がよいかもしれません。また、こどもを抱っこしても、おっぱいが痛いと思いますので、ご家族にも協力していただくとよいと思います。乳汁の分泌が過多気味ときは、乳腺炎に注意する必要がありますので、専門家に相談を仰ぐとよいでしょう。

Q3 哺乳瓶での授乳を子どもが泣いて嫌がるのですが、どうすればよいですか。

A 辛抱していただくしかないのですが、どうしても人工の乳首を拒否するようでしたら、哺乳瓶ではなくカップでのませるといいうことも考慮してもよいと思います。お母さんがお子さんの欲求に屈し、おっぱいの痛さも手伝ってつい乳首を含ませてしまうと、なかなか母乳をやめられないこともしばしばです。短期母乳栄養を選択した場合には、2) で述べたように 2～4 週間前から計画的に取り組んでいきましょう。

○　凍結母乳栄養の方法

凍結母乳栄養を選択する場合

1. 母乳パックの作り方

以下の搾乳の準備と方法を参考に搾乳してください。

① 搾乳した母乳は母乳パックまたは哺乳びんに入れます。
- 1 回の搾乳で 1 パックの母乳パックをつくります。
- 母乳パックは出産した病院の売店などで販売しています（詳細は、助産師などスタッフにお尋ねください）。

② 母乳パックの内側には触れないようにしましょう。
- 購入された母乳パックに書かれている説明書を参考に、手をよく洗うなど清潔に取り扱いましょう。

③ 母乳パックの表面（シール）に、搾乳した年月日と搾乳開始時間を油性マジックで記入しましょう。

④ 24 時間以上冷凍してからお使いください。“おいしさをそのまま凍らせる技術”と銘打った cell alive system（CAS）の冷凍庫の使用は避けた方がよいという指摘もありますが、どのようなタイプの冷凍庫が効果的であるのかについての十分なデータはありません。

⑤ 冷凍庫に入れる時はジップロックやビニール袋に入れ、他の食品に触れないようにしましょう。1 つ 1 つをラップなどで包む必要はありません。

⑥ 一度溶けてしまった母乳は再冷凍できません。解凍した母乳は冷蔵庫で保存し 24 時間以内に使用しましょう。

⑦ 凍結母乳の保存期間は 3 か月です。温度が変わりやすいドアポケットや自動霜取り装置の側にはおかないようにしましょう。

⑧ 哺乳びんを使用するときは、哺乳びんの消毒をして、清潔に扱ってください。

※搾乳の仕方は、助産師などから説明を受けましょう。搾乳器を使用する方法もあります。自分にあった搾乳器を使用しましょう。

2. 凍結母乳の解凍・加温方法

① 凍結した母乳の解凍は、室温で放置し自然解凍させるか、流水で解凍してください。微温湯（30～40℃）での解凍は20分以内で終わるようにします（微温湯につけておくのは 20 分以内）。

② 一度あたためたら4 時間以内に使い切ってください。

③ 解凍された母乳を1回分の授乳量に分け哺乳びんに入れます。残りは冷蔵庫に入れておき24時間以内に使い切ります。

④ 授乳前に室温（27℃くらい）まで母乳を温めます。電子レンジで加温することは避けてください。