

〔報告〕

## 母親が母乳育児継続に自信をもつまでのプロセス

田村博美<sup>1</sup>, 佐々木睦子<sup>2</sup>, 内藤直子<sup>3</sup>

<sup>1</sup>藍野大学 医療保健学部看護学科

<sup>2</sup>香川大学 医学部看護学科

<sup>3</sup>人間環境大学 看護学部看護学科

### Processes for Instilling Confidence in Mothers to Continue Breastfeeding

Hiromi Tamura<sup>1</sup>, Mutsuko Sasaki<sup>2</sup>, Naoko Naitoh<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Faculty of Nursing and Rehabilitation, Aino University

<sup>2</sup>School of Nursing Faculty of Medicine, Kagawa, University

<sup>3</sup>University of Human Environments

#### 要旨

##### 目的

母親が母乳育児継続に自信をもつまでのプロセスを明らかにすることを目的に、母親8名に母乳育児継続に自信をもつまでのプロセスについてインタビューガイドで半構造化面接し、戈木のグランデッドセオリーアプローチを参考に継続比較分析した。香川大学医学部倫理委員会承認後、対象者に文書と口頭で説明し文書で同意を得た。

##### 結果

平均年齢31.3(±4.34)歳、初・経産ともに4名、母親は妊娠期から【母乳をあげるのが楽しみ】な希望と意欲があり、【何回も母乳を飲ませる】ことで、【母乳育児はいつも子ども一緒】の母子一体感を実感していた。また助産師等に相談して【母乳の悩みを乗り切る】と【私の体一つあれば母乳でいけるゆとりと自信】につながっていた。一方、【母乳育児への焦りとこだわり】は、母親の疲労を増し、【笑顔で接することが出来ない辛さ】と、【完全母乳栄養が出来ない不安とミルクへの罪悪感】を感じていた。

##### 考察

母親の妊娠から産褥期まで、【母乳をあげるのが楽しみ】の強い希望と意欲は、【母乳育児はいつも子ども一緒】の母子一体感につながっていた。母乳育児をとおした母子相互作用を繰り返すなかで、母親は児の個性や合図に気づき、児に対する感受性や反応性を高めて母子愛着を深め、授乳による直接的な肌と肌の触れ合いによる一体感が、気持ちの支えとなり自信への足がかりとなっていたと考える。授乳の繰り返しは、母親のセルフケア力獲得につながり、気持ちにゆとりが生まれ、更にゆとりの積み重ねが、我が子と一緒にだからこそ母乳育児を継続することができるという自信につながっていたと考察した。

##### 結論

母親が母乳育児に継続に自信をもつまでのプロセスには、【母乳育児は子ども一緒】を実感できるような継続的関わりの重要性が明らかになった。

キーワード：母乳育児, 自信, 母親

---

連絡先：〒567-0012 大阪府茨木市東太田4丁目5番4号

学校法人藍野学院 藍野大学医療保健学部看護学科 田村博美

Reprint requests to: Department Of Nursing Faculty Of Nursing and Rehabilitation, Aino University 4-5-4 Higashioda Ibaraki city Osaka 567-0012, Japan

## Summary

**Purpose :** To determine how mothers gain confidence to continue breastfeeding.

**Methods :** Eight mothers participated in semi-structured interviews with an interview guide regarding how they gained confidence to continue breastfeeding. We conducted a continuous comparative analysis based on Saiki's Grounded Theory Approach. This study was approved by the ethics committee of the Kagawa University Faculty of Medicine. We obtained written consent from all eight subjects after providing written and oral explanations.

**Results :** The median age was  $31.3 \pm 4.34$  years. There were four primiparous and four multiparous subjects. The mothers' desire to enjoy breastfeeding began during pregnancy. Through repeated breastfeeding, they developed a sense of unity with their child described as "always being together during breastfeeding." Consulting with midwives overcame mothers' worries regarding breastfeeding and instilled feelings of relaxation and confidence that their own body could provide their child with breastmilk. However, impatience and fastidiousness regarding breastfeeding increased the mothers' distress at not being able to smile when in contact with their infant, as well as their feelings of fatigue, anxiety over their child's nutrition, and guilt over using baby formula.

**Discussion :** The strong desire to enjoy breastfeeding from pregnancy through puerperium results in a feeling of unity with the infant described as "always being together during breastfeeding." Repeated interaction through breastfeeding makes mothers aware of their infant's individual character, which increases their sensitivity and responsiveness to their infant and deepens the mother and child bond. The feeling of unity acts as an emotional support for the mother that becomes the basis of confidence. Repeated breastfeeding results in the mother being able to conduct self-care, which creates emotional relaxation. This relaxation builds her confidence that allows her to continue breastfeeding.

**Conclusion :** This study clarifies the importance of continued contact with the infant in increasing a mother's confidence to continue breastfeeding.

**Keywords :** breastfeeding, confidence, mother

## はじめに

近年、我が国における母乳栄養率向上に向けた取り組みは、2001年に厚生労働省の健やか親子21<sup>1)</sup>の中に目標値が掲げられた。2010年までの母子保健における国民運動計画であり、安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための過程や地域環境作りという少子化対策として意義を担っている。母乳育児には、栄養学的利点、免疫学的利点、母子相互作用の促進という3つのメリットがある。特に、愛着形成における母乳の利点として、母子相互作用で母乳育児が強く推進されることでは、授乳が母と児の愛情あふれる行為であり、母子の信頼関係を築き、相互のふれあいから母親としての自覚を高めるとともに児の精神心理発達学的にも好影響を及ぼす効果があるといわれている<sup>2)</sup>。また、授乳支援に関する基本的考え方は、母乳や育児用ミルクといった乳汁の種類に関わらず、母子の健康を維持するとともに、健やかな母子・親子関係の形成を促し育児に自信を持たせることである。母子の健康にとっての母乳育児は、有益な方法であり母乳で育てたいと思っている母親が無理せず、環境を整えていくことで実践でき、それは、母親が赤ちゃん

を育てることに自信を持って進めることでもあると記されている<sup>3)</sup>。厚生労働省<sup>4)</sup>は、母親は母乳で育てたいという願望をもっている人も多く、母乳が出れば母乳で育てたいと思っていた(52.9%)、ぜひ母乳で育てたいと思っていた(43.1%)であり、96.0%の母親が母乳で育てたいと希望していることが報告されている。一方、厚生労働省<sup>4)</sup>は、授乳について困ったことは母乳の不足気味が最も多く、次いで母乳が出ない順であったと報告している。服部<sup>5)</sup>らは、母乳育児が母親としての自信や母子関係の幸福感につながることは、その後の育児に不安やつまづきを少なくするためには、効果的であると考えられる。この点からも母乳育児を推進していく意義があると考えられると述べている。これらのことから、母親は、母親がどのようなプロセスで母乳育児継続に自信をもつかを明らかにし、母乳育児継続にむけた具体的な支援を検討していきたいと考えた。

## 目的

母親が母乳育児継続に自信をもつまでのプロセスを明らかにする。

## 方法

### 1. 用語の定義

母乳育児：母乳栄養と同義語であり、母乳分泌量の多少に関わらず母乳を与えて児を育てることと定義する。

自信：本研究において自信につながるプロセスとは、自分の能力や価値を確信するプロセスであると定義する。

### 2. 研究方法

母親が母乳育児に自信をもつ時に生じた、感情や認識など、それに対する相互のやり取りなどから、表面に現れない現象の構造とプロセスを導きだすことを目的としている。そのため、質的研究方法論として戈木のグラウンデッド・セオリー・アプローチ<sup>6)</sup>を参考に継続比較分析した。戈木のグラウンデッド・セオリー・アプローチを参考にしたのは、インタビューによる語りからのデータに密着したその人自身が、意識にないままに考え行動してきた表面に現れない現象の構造とプロセスを導きだすためである。データに根差して、分析を進めデータに基づいた複雑な現象をプロパティ（特性）とディメンション（次元）に分けて検討し、データを的確に捉えて概念の抽象度をあげていくことができる。さらに、各概念抽出における抽象度をあげる時も、プロパティとディメンションで振り返ることができる。パラダイムを使うことによって、現象の構造とプロセスを把握して、不足情報に気づかされ、カテゴリー関連図でカテゴリー同士の関係を結びつける時にディメンションの変化による位置づけを確認できる。このように、分析のはじめから終わりまで指標として使い続けるプロパティとディメンションがあることで、効率よくすすめられるだけでなく、間違った方向に進まないように規制をかけられ、分析者のバイアスを最小限に留めることができると考えた。

### 3. 対象の選定基準

母乳分泌量の多少に関わらず、産後2か月～24か月頃に母乳育児をしている母親とした。また、年齢、初経産別、妊娠中や産後の合併症の有無や、分娩施設は問わないとした。また、WHO/UNICEFの母乳推進運動<sup>7)</sup>では、母乳育児は少なくとも、生後6か月間、それ以後は、適切な栄養を補いながら生後2年以上、母と子が望む限り長く続けることが勧められている。以上のことより、母乳を与える期間に上限はないとされているため、母乳育児の期間としては適切であると

考えたため、その期間の乳児を育てる母親を対象とした。

### 4. 調査方法

調査期間は平成24年5月から12月である。半構造的面接法とし、所要時間は30分から60分程度とした。インタビューはインタビューガイドを用いて実施した。承諾を得た後に、ICレコーダーに録音した。研究対象者の希望する場所とした。対象者の概要と母乳育児の状況については、研究者が聞き取り、フェイスシートに記入した。また、インタビューの実施場所と実施時間を合わせて記入した。

### 5. データの分析方法

戈木のグラウンデッド・セオリー・アプローチ<sup>8)</sup>を参考に継続比較分析を行った。

真実性と信憑性の確保として、Holloway & Wheeler<sup>9)</sup>の示す質的研究を効果的に評価する基準である信用性、信憑性、確実性、転用可能性、確認可能性に基づき確認を行った。事例ごとにディスカッションをし、スーパーバイザーから指導を受け、研究過程を明確に記述するように努めた。また、ディスカッションやスーパーバイズを受けたことを記録として書き研究遂行の証拠とした。

### 6. 倫理的配慮

香川大学医学部倫理委員会の承認を得た後に実施した。また、研究者が所属していた病院の倫理委員会で承認された（受付番号24-021）。知る権利を保障し、協力の有無は、本人の自己決定が最優先されることを説明し、意思決定には十分な時間を保障するようにした。得られたデータは研究以外には使用しないことを口頭と文書で説明し研究協力に同意の承諾書で確認をとった。

## 結果

### 1. 対象者の概要

インタビューの協力を得られた対象者の8名を分析対象とした。平均年齢は31.3(±4.34)歳で、初産婦4名、経産婦4名であった。分娩様式は、経陰分娩は7名、帝王切開は1名であった。在胎週数は平均38.62(±1.58)週(36～40週)であった。児の出生時体重は平均2860g(±234.92g)、(2374g～3102g)であった。分娩した場所は全員が病院での出産であった。母親たちは全員職業をもち、全員産休と育児休暇を取得して

育児に専念をしていた。面接調査した時点での児の月齢は2ヵ月から13ヵ月で、平均7(±3.58)ヵ月であった。児の栄養方法は、母乳のみまたは月齢に応じた離乳食を開始しており、補食はすべて母乳栄養のみであった。乳房のトラブルは短乳頭と乳首の亀裂や乳腺炎で治療をした経験があった。

## 2. 得られたカテゴリーのストーリーライン

母親は妊娠期から産褥期まで一貫して【母乳をあげるのが楽しみ】という強い希望と意欲がみられていた。

出産した後は、乳汁分泌が十分見られない時でも、今、母親としてできる精一杯の行動として【何回も母乳を飲ませる】ことを繰り返していた。母親は授乳を通して、母子相互作用による児との愛着を深めて、【母乳はいつも子どもと一緒に】という母子一体感を強く実感していた。また、授乳がスムーズに行かなかったときは、助産師や周りの人たちに相談して【母乳の悩みを乗り越える】ことが出来ていた。そして母親は、母乳育児の良さと母乳育児ができていたことを実感し、【私の体一つあれば母乳でいけるゆとりと自信】の帰結に至っていた。

一方、【母乳をあげるのが楽しみ】な思いがあっても、【母乳育児への焦りとこだわり】が増し、さらに、

母親の疲労を増加させ、【笑顔で接することが出来ない辛さ】につながっていた。そして、【完全母乳栄養が出来ない不安とミルクへの罪悪感】を感じる帰結に至っていた。また、母親の母乳育児の不安は【何回も母乳を飲ませる】行動につながっていた。そして、【笑顔で接することが出来ない辛さ】があっても、【母乳の悩みを乗り越える】こともでき、【母乳の悩みを乗り越える】ことが困難な時は【笑顔で接することが出来ない辛さ】につながり、双方向に影響していた。

表1 対象者の概要

対象者	年齢	初・経	妊娠・分娩状況				里帰り	職業	育児休業等	面接調査			
			妊娠中の異常	分娩様式	在胎週数	児体重				児の月齢	乳房乳頭トラブル	実施時間	実施場所
1	25	初産		経膣	40週6日	3010g	有	有	育児休業中	6ヵ月	短乳頭亀裂	33.26分	実家
2	35	2経産	妊娠貧血	経膣	39週6日	3102g	有	有	育児休業取得(1年間)	13ヵ月	無	20.27分	研究者所属施設の保健指導室
3	28	初産	切迫流産	経膣	40週3日	3064g	有	有	産後休暇中	2ヵ月	短乳頭亀裂	60.00分	実家
4	33	初産	妊娠糖尿病	経膣	39週3日	2800g	無	有	無	5ヵ月	乳腺炎	46.22分	自宅
5	36	3経産		経膣	40週6日	2855g	無	有	育児休業中	6ヵ月	無	27.24分	研究者所属施設の保健指導室
6	28	3経産		帝王切開	36週5日	2374g	無	有	産前産後休暇	7ヵ月	無	19.47分	研究者所属施設の保健指導室
7	27	初産	早産	経膣	36週5日	2640g	有	有	育児休業中	7ヵ月	短乳頭亀裂	88.27分	研究者所属施設の保健指導室
8	37	3経産		経膣	39週3日	3035g	有	有	育児休業取得(1年間)	12ヵ月	乳腺炎	35.44分	研究者所属施設の保健指導室



3. パラダイムごとのカテゴリーとサブカテゴリー

【】カテゴリー，《》はサブカテゴリー，「/」は特徴的な語りを表す。

1) 状況

【母乳をあげるのが楽しみ】は、母親が母乳をあげたいという強い希望と意欲が、妊娠中から高まっていたことを意味する。これは、《完全母乳で育て上げた自慢》、《妊娠中から母乳をあげるのが楽しみ》、《母乳を細く長く続けたい》、《第三子も母乳で育てたい》、《仕事復帰を急がない》、《大きくするために絶対母乳で育てたい》、の6サブカテゴリーで構成された。

《完全母乳で育てあげた自慢》

「ミルクを一滴もあげんと育てあげたっていうのが、すごい私の中で自信で自慢で、完母で、育てあげたいと思いました。」

《妊娠中から母乳をあげるのが楽しみ》

「授かった時から、母乳をあげるのを楽しみにしてて、母乳やったら体もしっかりするし、ぜひ出るなら母乳がいいと思って。」

《母乳を細く長く続けたい》

「母乳は出ていました。絞って150～100mlくらい出ています。今は出ているということ。細く長く続けたいという気持ちあります。」

《第三子も母乳で育てたい》

「第三子も母乳が出るのであれば、上とおんなじように育てたいなあとという思いで母乳だけで行こうと思えました。」

《仕事復帰を急がない》

「三人目は急いで復帰することもないし、病気もなかったし、母乳の方がみんな楽やして言ってたんで」

《大きくするために絶対母乳で育てたい》

「遊びに行っても、ちょっと泣いたら、はいはいって感じでピッてあげて、カッチリたる母乳の方が、絶対意地でも。」

2) 行為/相互行為

【母乳はいつも子どもと一緒に】は、母親は授乳中における母子相互作用を通して、児との愛着が深まり、物理的にも心理的にも母子一体感の強い思いが生まれ愛おしさを感じている様子を意味する。

図1 【母乳育児はいつも子どもと一緒に】の現象に関するカテゴリー関連統合図

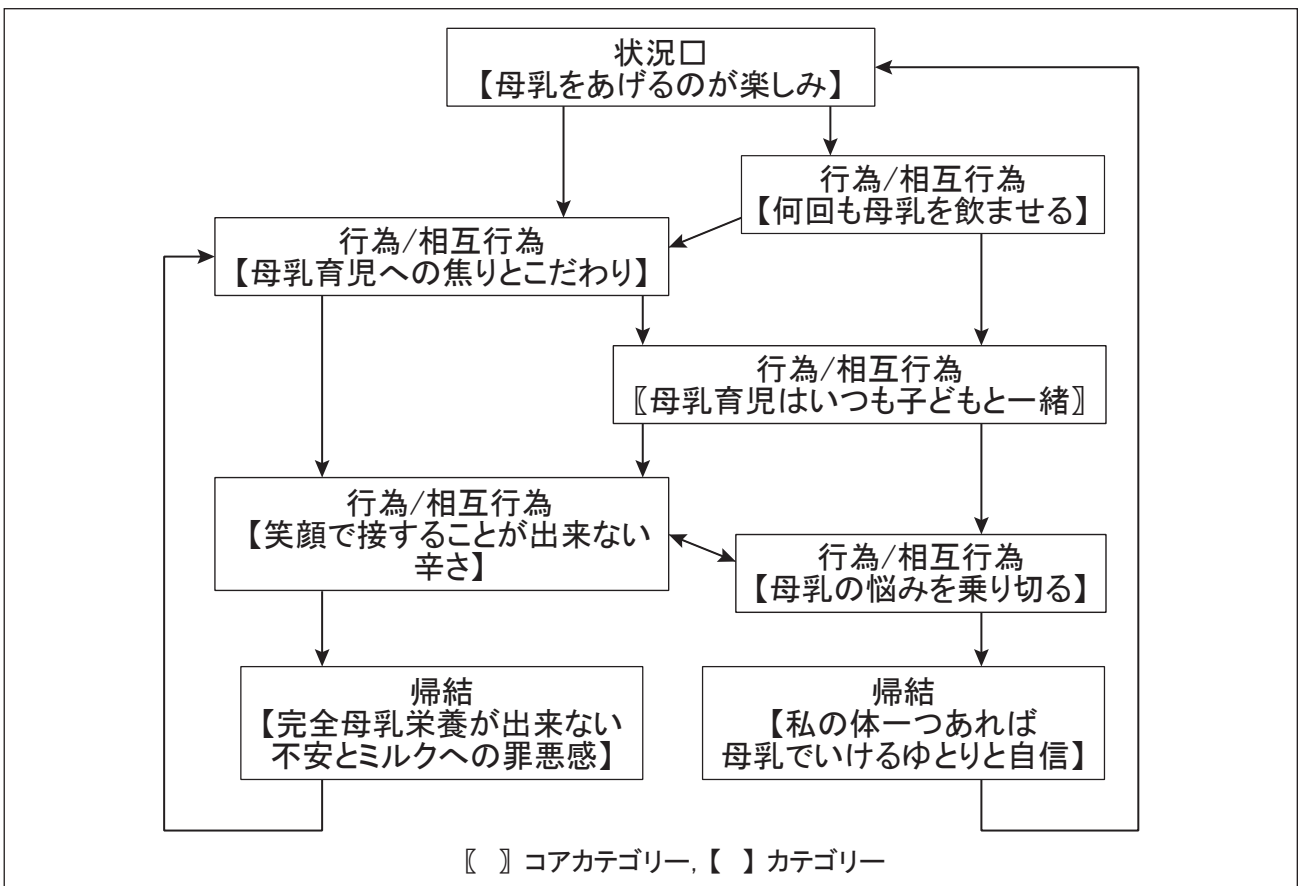


表2 パラダイム一覧 (統合)

パラダイム	対象者1～8のデータ統合	サブカテゴリー名
状況	【母乳をあげるのが楽しみ】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完全母乳で育て上げた自慢</li> <li>・妊娠中から母乳をあげることが楽しみ</li> <li>・母乳を細く長く続けたい</li> <li>・第三子も母乳で育てたい</li> <li>・仕事復帰を急がない</li> <li>・大きくするために絶対母乳で育てたい</li> </ul>
行為/ 相互行為	【笑顔で接することができない辛さ】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保湿や保護器使用し悩みながら飲ませる母乳</li> <li>・母乳育児は寝不足で辛いことを伝えておいてほしい</li> <li>・笑顔で接することが出来ない辛さ</li> <li>・毎回の搾乳と保護器の消毒が大変な育児</li> </ul>
	【母乳育児への焦りとこだわり】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳が出なくなるかも知れないと意地になる</li> <li>・母乳育児への焦り</li> <li>・最初からあきらめるとだめかもしれない</li> <li>・最初は不安な母乳哺育</li> <li>・母乳へのこだわり</li> <li>・最初下手で吸ったあとにすぐに寝る小さい子</li> </ul>
	【何回も母乳を飲ませる】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何回ものませた母乳</li> <li>・ひたすら母乳を与え続ける</li> <li>・ひたすら母乳を吸わせ続けて楽になる</li> <li>・ひたすら直接吸わせる練習</li> <li>・足さずずっとおっぱいだけ</li> <li>・時間あったらしょっちゅうおっぱい</li> </ul>
	【母乳育児はいつも子どもと一緒に】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳はスキンシップも取れありがたい</li> <li>・授乳中はじっと見られてすごくかわいい</li> <li>・母乳によるコミュニケーションは特別なもの</li> <li>・母乳は子どもと一緒にいられる</li> <li>・便利で経済的な母乳</li> <li>・免疫がつくし経済的な母乳</li> <li>・おっぱいは赤ちゃんの安定剤</li> <li>・おっぱいいっぱいあげるっていい</li> </ul>
	【母乳の悩みを乗り越える】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とりあえずなるようにしかならないとわかる</li> <li>・寝不足で疲れるけどあととはどんどん楽になる</li> <li>・里帰りはストレス軽減に役立つ</li> <li>・妊娠中は何もしなくても出始めた母乳</li> <li>・悩みを聞いてもらってすっきり</li> <li>・合併症を食事療法でやっとなりきる</li> <li>・手抜きでストレスを減らす</li> <li>・どちらで育てるかは親次第</li> <li>・しんどくならなかったのは周りの人のおかげ</li> <li>・家の事あきらめてとりあえずおっぱいタイム</li> </ul>
帰結	【私の体一つあれば母乳でいける ゆとりと自信】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんばったら簡単さと良さがわかるおっぱい</li> <li>・母乳が足りてきたと実感</li> <li>・心にゆとりができて与えていける母乳</li> <li>・母乳の見極めができて自分で決める自信</li> <li>・私の体一つあれば母乳はいける</li> <li>・母乳でいけると実感</li> <li>・母乳で行けるとわかると気持ち晴れる</li> <li>・食生活を変えたり搾乳し続けた分だけ正確に出る母乳</li> <li>・おっぱいさえあれば楽ちん</li> </ul>
	【完全母乳栄養が出来ない不安と ミルクへの罪悪感】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもに悪影響を与えてしまったショック</li> <li>・ミルクをあげてしまった罪悪感</li> <li>・思いが強すぎて辛い母乳</li> <li>・母乳とミルクの与え方への不安</li> <li>・母乳不安を解消するためにできる限り試す</li> <li>・ほっといたらミルクになる</li> </ul>

【 】コアカテゴリー、【 】カテゴリー

これは、《母乳はスキンシップも取れありがたい》、《授乳中はじっと見られてすごくかわいい》、《母乳によるコミュニケーションは特別なもの》、《母乳は子どもと一緒にいられる》、《便利で経済的な母乳》、《免疫がつくし経済的な母乳》、《おっぱいは赤ちゃんの安定剤》、《おっぱいいっぱいあげるっていい》の8サブカテゴリーで構成された。

《母乳はスキンシップも取れありがたい》  
「ミルク代がかからないのが、すごいありがたい、母乳のほうが、あったかいとか、子どもとスキンシップが取れるっていうのでいいなあって思います。」  
《授乳中はじっと見られてすごくかわいい》  
「母乳をあげてて、自分の目をじっと見られると可愛いし、もぐもぐしてる動作とかもすごい可愛いんですよ。」

《母乳によるコミュニケーションは特別なもの》  
 「自分と赤ちゃんとのコミュニケーション、特別なものっていう思いがあったんで」  
 《母乳は子どもと一緒にいられる》  
 「母乳でいけるっていうのは今だけやし、そのあいだは、一緒にいられるっていうので、母乳の方がいいんじゃないかと思って」  
 《便利で経済的な母乳》  
 「この子の場合はおむつと着替えをもってれば、とりあえず、どこにでもすぐ行ける。ちょっとしない距離でもほんとに。」  
 《免疫がつくし経済的な母乳》  
 「免疫力が付く?って言わはったし、粉ミルクやと泣いてるの待たせて作らなとかそのへんからみたいな」  
 《おっぱいは赤ちゃんの安定剤》  
 「好きでちゃんと寄ってきて今はきつと安定剤。歯が出てきてるけど嘔まないし。もう1歳だしとか、それがなかったしとりあえずね。」  
 《おっぱいいっぱいあげるっていい》  
 「足すのも、作るのが邪魔くさくなってきたり、おっぱいいっぱいあげるっていいかなあ」

### 3) 行為／相互行為

【何回も母乳を飲ませる】は、母親は授乳に苦戦している時期であり、母親自身が今できることとしてひたすら母乳を与えていた。母親が児に母乳をあげたい思いを持ちながら、母乳を続けようとする決意を強めていることを意味する。これは、《何回ものませた母乳》、《ひたすら母乳を吸わせ続けて楽になる》、《ひたすら直接吸わせる練習》、《ひたすら母乳を与え続ける》、《足さずにずっとおっぱいだけ》、《時間あったらしょっちゅうおっぱい》、の6サブカテゴリーで構成された。

《何回ものませた母乳》  
 「1時間に6回くらい・・・24時間くらい。1カ月くらいで、チョコチョコとあげたなあ・・・」  
 《ひたすら母乳を吸わせ続けて楽になる》  
 「とりあえず、ご飯をちゃんと食べなきゃいけないなあとか、しっかり水分を取ってひたすら吸わすしかないと思ってましたね。」  
 《ひたすら直接吸わせる練習》  
 「どこでも一緒、ずーっと一緒。もうひたすら、始終起きて泣いたら吸わす。」  
 《ひたすら母乳を与え続ける》  
 「もうこれは逆に、母乳でやっていかなあかんって

風な感じ、今度は切り替わって、ひたすら与え続けていた」  
 《足さずにずっとおっぱいだけ》  
 「二人目は全然足してなくてずっとおっぱいだけ。免疫と消化にいいのを聞いて、抱っこしておっぱいをあげれるからお互いつながっているみたいな感じ」  
 《時間あったらしょっちゅうおっぱい》  
 「時間あったから、もうおっぱいやから、しょっちゅうおっぱい吸ってて、自分がミルク足そうと思わなかったから」

### 4) 行為／相互行為

【母乳の悩みを乗り切る】は、母親が母乳の悩みを抱えているときには、実母や助産師などに相談を持ちかけて解決しようとしていた。また、周りの人も母親を支え、他者の意見から、自ら積極的に対処を試みて乗り越えてきた思いを意味する。これは、《とりあえずなるようにしかならないとわかる》、《寝不足で疲れるけどあととはどんどん楽になる》、《里帰りはストレス軽減に役立つ》、《妊娠中は何もしなくても出始めた母乳》、《悩みを聞いてもらってすっきり》、《合併症を食事療法でやっとなりきる》、《手抜きでストレスを減らす》、《どちらで育てるのは親次第》、《しんどくならなかったのは周りの人のおかげ》、《家の事あきらめてとりあえずおっぱいタイム》の10サブカテゴリーで構成された。

《とりあえずなるようにしかならないとわかる》  
 「足りひんで泣いてるんやったら、かわいそうやしてミルクをあげたんですけど、あまり飲まへんし、とりあえず、なるようにしかなれへんな」  
 《寝不足で疲れるけどあととはどんどん楽になる》  
 「やっていけるなってとりあえずホッとしたですね。ちょこちょこあげんでも済むし寝れるし」  
 《里帰りはストレス軽減に役立つ》  
 「実家に帰ったらガンと楽になって、さらに実家に帰って楽になって、それで、産後1カ月で楽になって、産後3か月しないうちから、楽になった」  
 《妊娠中は何もしなくても出始めた母乳》  
 「2人目は、妊娠期は、仕事をしていたので、はっきりいって、何もしていなかったです。どんどん出てきてきて、やっぱ、数字があがっていく」  
 《悩みを聞いてもらってすっきり》  
 「悩んで、もうお乳出にくいし飲みにくいし、なかなか上手いこと行けへんねん、ていうのを聞いてもらえるだけでも、すごいなんかすっきりした」

《合併症を食事療法でやっとなりきる》

「妊娠糖尿で薬絶対必要、妊娠して入院と言われました。血糖値は上がっていた。妊娠糖尿のことを調べてやっとなり切りました。」

《手抜きでストレスを減らす》

「食べ物は体が大変で体力回復するのにしんどかった。地震の時も精神的に与える影響あったので、ストレスフリーに徹しました。」

《どちらで育てるのは親次第》

「ミルク上2人とこの子、どっちでも育てるのはどっちでもいいと全然思ってるけど、なんか、親次第。何かチョットちがうなあ～っていう？育て方が？何が違うんやろ、密着具合ですかね？密着度かな？」

《しんどくならなかったのは周りの人のおかげ》

「そうですね、周りが良かった。聞けるから、自分がしんどくならへんかったんかな。」

《家の事あきらめてとりあえずおっぱいタイム》

「家の事あきらめて、おっぱいタイムにしている。結局何もできないからとりあえずおっぱいタイム。」

#### 5) 行為 / 相互行為

【母乳育児への焦りとこだわり】は、母乳を与えたいが悩みつつも与えることができず、もやもやとした感情が表れている。母親なりに苦戦して乗り切ろうとするが、気持ちに焦りとこだわりが伺えた。母親は現実には直面し、授乳の悩みの混乱を起こしていることを意味する。これは、《母乳が出なくなるかも知れないと意地になる》、《母乳育児への焦り》、《最初からあきらめるとだめかもしれない》、《最初は不安な母乳育児》、《母乳へのこだわり》、《最初下手で吸ったあとにすぐに寝る小さい子》の6サブカテゴリーで構成された。

《母乳が出なくなるかも知れないと意地になる》

「出えへんようになるかもしれへんって、それがこわくって、ダメになるのが、怖かったから出来るだけ、ミルクを飲ませたくなくて、もう意地になってて」

《母乳育児への焦り》

「やっぱりよその子は、ごくごく飲んでるし、うちの子は、寝てばかりで全然飲まなくて、起こして、無理やり飲ませるみたいな感じで、よその子はみんな飲んでるし、出るし」

《最初からあきらめるとだめかもしれない》

「頑張って吸わせ続けたら出るんじゃないかなって哺乳動物やし、最初に出ないとあきらめると・・・だめなんかな」

《最初は不安な母乳育児》

「三人目はあんまり張ることがないから、足りてるのかなって上の二人に比べたら最初思ってたけど」

《母乳へのこだわり》

「おっぱいで頑張って、アレルギー源となるものを控えたり、そこがちょっと母乳の神経質になるんですけど。」

《最初下手で吸ったあとにすぐに寝る小さい子》

「最初吸ったあとにすぐに寝る、うまいことくわえてくれなくてとか、ちょっと下手くそかなと思った」

#### 6) 行為 / 相互行為

【笑顔で接することが出来ない辛さ】は、母親は産後の疲労感が増し、その時期の母親しんどさや辛さの思いを意味する。これは《保湿や保護器使用し悩みながら飲ませる母乳》、《母乳育児は寝不足で辛いことを伝えておいてほしい》、《笑顔で接することが出来ない辛さ》、《毎回の搾乳と保護器の消毒が大変な育児》の4サブカテゴリーで構成された。

《保湿や保護器使用し悩みながら飲ませる母乳》

「吸わせた方がいいから良いといわれたので、湿布や薬、保湿したり保護器を使って、母乳育児が続けられるようにしました。」

《母乳育児は寝不足で辛いことを伝えておいてほしい》

「赤ちゃんが泣いてたら、マッサージが続かなかくって、泣き声に耐えられへんし、もう、寝かせてっていうのもあって」

《笑顔で接することが出来ない辛さ》

「自分の心にゆとりがなかったら赤ちゃんに笑顔で接することが出来ないから、それが一番つらいと思う」

《毎回の搾乳と保護器の消毒が大変な育児》

「1時間経たんうちにまた泣いたりするし、そのとき保護器が足りひん、消毒足りひん、めっちゃ買い足しました。」

#### 7) 帰結

【私の体一つあれば母乳でいけるゆとりと自信】は、母親は、私の体一つあれば何とか母乳でいけると確信した時にゆとりが生まれていた。そして、ゆとりの積み重ねが自信につながっていたということの意味する。これは《がんばったら簡単さと良さがわかるおっぱい》、《母乳が足りてきたと実感》、《心にゆとりができて与えていける母乳》、《母乳の見極めができ自分で決める自信》、《私の体一つあれば母乳はいける》、《母乳でいけると実感》、《おっぱいさえあれば楽ちん》、《母



乳でいけるとわかると気持ちが晴れる》,《食生活を変えたり搾乳し続けた分だけ正確に出る母乳》の9サブカテゴリーで構成された。

《がんばったら簡単さと良さがわかるおっぱい》

「1人目のときに、めっちゃ、頑張ったら、あのおっぱいのこの簡単さとか、良さってすごい分かるんで」

《母乳が足りてきたと実感》

「さっきもお乳飲んだところやし、足りてきたんかなあみたい？感じがするようになってきましたね。」

《心にゆとりができて与えていける母乳》

「自分でもたぶん心にゆとりが出来たから、余計に赤ちゃんも多分頑張ってくれるようになったんかなとかって思って」

《母乳の見極めができ自分で決める自信》

「どのくらい出たらよいかという自信、見極めができるようになりました。」

《私の体一つあれば母乳はいける》

「母乳の方が、私の体一つあればいけるんじゃないかな。そこらへんは楽やけど」

《母乳でいけると実感》

「母乳でいけるんやなって、このまま行けるんやったら、足さんと行こう。」

《おっぱいさえあれば楽ちん》

「授乳ケープがあるから全然、すごい楽やし、元気やし、粉ミルクいらんし、楽ちん。出るとき荷物も少ない。」

《母乳でいけるとわかると気持ちが晴れる》

「嬉しかったんですよ。嬉しくて気持ちが晴れました。なんかずっと、どよーんとしてた気持ちが晴れました。」

《食生活を変えたり搾乳し続けた分だけ正確に出る母乳》

「母乳出すために食生活ちょっと変えました。全然詰まらなかったです。凄い、実行した分だけ正確に出ますね」

## 8) 帰結

【完全母乳栄養が出来ない不安とミルクへの罪悪感】は、母乳育児を希望していた母親にとって、乳汁分泌が少なくミルクを選択せざるを得ないときには、完全母乳栄養が出来ないことに対する焦りと不安を感じて、同時にミルクをあげてしまった罪悪感に陥っていた。これは《子どもに悪影響を与えてしまったショック》,《ミルクをあげてしまった罪悪感》,《思いが強すぎて辛い母乳》,《母乳とミルクの与え方への不安》,《母乳不安を解消するためにできる限り試す》,《ほっとい

たらミルクになる》6サブカテゴリーで構成された。

《子どもに悪影響を与えてしまったショック》

「おしっこウンチも1日2回しか出なかったですよ。子どもの排泄とか体重に悪影響を与えてしまったっていうことも、ショックやったし」

《ミルクをあげてしまった罪悪感》

「私は、この子にミルクを与えてしまった～という罪悪感で、ミルクを与えている時に、悲しくて、あの、むなしいような気持ちになりました。」

《思いが強すぎて辛い母乳》

「なんかそれをすごい楽しみにしてた思いが強すぎてたせいもあってか？余計にそのあかんかったときにすごい辛くて」

《母乳とミルクの与え方への不安》

「退院前に懸念した私はミルクの作り方を聞いて、ミルクの作り方を教えてもらったんです。自分で作りました。1か月間は混合で与えてました。」

《母乳不安を解消するためにできる限り試す》

「たくさんリサーチするようで、自分のできる限り試してみました。」

《ほっといたらミルクになる》

「仕事始めるときに、ほっといたらミルクになるから、そこがちょっと心配なところがある。」

【母乳育児はいつも子どもと一緒に】の現象に関するカテゴリー関連統合図は、母乳育児による母子相互作用を繰り返し、我が子と一緒にだからこそ母乳育児を継続していくことができるという自信につながるプロセスであった。

## 考察

### 1. 【母乳育児はいつも子どもと一緒に】にみられる母親の思い

母親は、妊娠期から産褥期まで一貫して【母乳をあげるのが楽しみ】という強い希望と意欲をもち続けていたことから、乳汁分泌が十分見られない時でも《ひたすら直接吸わせる練習》,《時間あったらしよっちゅうおっぱい》など,【何回も母乳を飲ませる】につながっていたと考える。そして、母親は授乳を繰り返すことによって《母乳は子どもと一緒にいられる》,《母乳によるコミュニケーションは特別なもの》など,母子相互作用による母子の愛着によって【母乳育児はいつも子どもと一緒に】という母親と児との一体感を実感していたと考える。母親は仕事をもっていることから、い

ずれ仕事に復帰する予定であり、この時期にはより一層母乳育児を通しての母子一体感を求めていると推察された。

Klaus, M. H. & Kennel, J. H.<sup>10)</sup>は、母子相互作用の促進により母子関係の確立が母乳育児に影響すると述べ、佐藤<sup>11)</sup>は、児の乳首の哺乳刺激が母乳分泌への直接刺激になり血中プロラクチン値が上昇すること、児と直接接することにより、母乳分泌量が増加することを報告している。

母乳育児において母親は、常に子どもと一緒にいるという、物理的にも心理的にも母児の一体感を強く感じていることから、これは母児が相互になくはない存在であると考え、このように『母乳育児はいつも子どもと一緒に』の母子一体感を強く実感していた。『母乳育児はいつも子どもと一緒に』は、母乳育児による母子相互作用を繰り返すなかで、児の個性や合図に少しずつ気づき、児に対する感受性や反応性を高めて母子愛着を深め、また頻回に抱っこして母乳をあげるという直接的な肌と肌の触れ合いをとおした一体感が、母親の気持ちの支えとなり自信をもつまでの足がかりとなっていたと考える。

一方、『最初は不安な母乳育児』は『母乳育児への焦りとこだわり』を増していった。また些細なきっかけから『笑顔で接することができない辛さ』が生じ、さらに『完全母乳栄養が出来ない不安とミルクへの罪悪感』につながっていた。横尾<sup>12)</sup>は産褥期における心身の負担は、母性意識形成や母親役割取得過程においても、また育児困難感増加にも大きく影響すると報告している。村本<sup>13)</sup>は、産褥期の罪悪感や不安は、精神症状や身体的不調を悪化させ、これらは、マタニティーブルーや産後うつとのリスクにつながると述べている。母乳育児を通して、産後の心身の負担を減らすために関わりも重要であり、これらのことから産褥期における母子相互作用を促し、『母乳育児はいつも子どもと一緒に』を実感できるような継続的関わりが必要であると考えた。妊娠中に行われている母親教室において、出産された母親が母乳育児を行っている場面の見学や、母乳育児中の母親との交流を図る場の提供などを取り入れる。すべての母親が『母乳をあげるのが楽しみ』、『母乳育児は子どもと一緒に』の思いをもち、母子一体感を感じ母乳育児に自信をもたせることができる関わりが必要である。

## 2. 母乳育児継続につながる母親のゆとりと自信のプロセス

母親は、妊娠中から産褥期まで一貫して『母乳をあ

げるのが楽しみ』の強い希望と意欲をもち続け、『母乳育児はいつも子どもと一緒に』の母子一体感を強く実感していた。実際に母乳育児が始まると、乳房のトラブルや、児への授乳行為が順調に進まないと感じ、気持ちが悪く、思い悩むことが多くなる。母親は、『しんどくならなかったのは周りの人のおかげ』、『悩みを聞いてもらってすっきり』し、周りからの支えを受けながらセルフケア力を高めている。このような授乳の繰り返しは、母親のセルフケア力獲得にもつながり、気持ちにゆとりが生まれ、さらにゆとりの積み重ねが、我が子と一緒にだからこそ母乳育児を継続していくことができるという自信につながるプロセスであったと考察した。母親が母乳育児を継続していく中で、『母乳でいけると実感』、『母乳でいけるとわかると気持ちが晴れる』などのサブカテゴリーから『私の体一つあれば母乳はいける』などから自信につながっていると考えた。

横尾<sup>12)</sup>は褥婦の心理社会的変化について、母親の役割取得過程は女性がセルフケア能力を向上し、子どもを育てていく能力を獲得していくことであり、母親の身体回復と適応が正常に経過し、母親が子どもを育てていく自信を深め、夫や家族と協働し負担を最小限にし、褥婦をとりまく社会からの支援を取り入れられるようになる重要な時期であると述べている。

母乳育児の周囲からの支援として高橋<sup>14)</sup>は、愛着に関連する要因として、母親を取り巻く実母や夫による人的環境が関連することを報告している。本研究においても『しんどくならなかったのは周りの人のおかげ』、『里帰りはストレス軽減に役立つ』から、周りからの支えを受けながらセルフケア力を高め、また母乳への悩みを乗り切り解決していく過程から、苛立ちや戸惑いの葛藤に対して次第に柔軟な対応ができるようになり、ゆとりが生まれてきていると考える。

本研究の『ひたすら直接吸わせる練習』、『時間があつたらしょっちゅうおっぱい』など、『何回も母乳を飲ませる』行為を繰り返すことは、母親のセルフケア力獲得につながり、母乳育児にゆとりを生み、さらには、ゆとりの積み重ねが自信につながり、母親の自己効力感の向上に影響していたと考える。また、母親がこの時期に自己効力感を高めていくことは、その後の育児のみならず、女性として生涯健康に生きていく土台となるものであると考える。

このような授乳の繰り返しは、母親のセルフケア力獲得にもつながり、気持ちにゆとりが生まれ、さらにゆとりの積み重ねが、我が子と一緒にだからこそ母乳育児を継続していくことができるという自信につながる

プロセスであったと考察した。

インタビューの分析より、妊娠中から一貫して【母乳をあげるのが楽しみ】という強い意欲と希望は、母親は児に対して今できることとして【何回も母乳を飲ませる】ことから、【母乳育児はいつも子どもと一緒に】の母子相互作用を通して、愛着形成につながっていた。さらに【母乳の悩みを乗り越える】ことで【私の体一つあれば母乳でいけるゆとりと自信】に至っていたと考える。

一方、母親が【母乳育児への焦りとこだわり】を感じると母乳育児への辛さや困難さを経験していた。その結果、【笑顔で接することができない辛さ】を感じて、【完全母乳栄養ができない不安とミルクへの罪悪感】の思いに至っていた。しかし、なんとか【母乳の悩みを乗り越える】ことが出来ると、母親はゆとりを生み、その積み重ねが自信につながっていくことが明らかになった。

## 結論

母親が母乳育児に自信をもつまでのプロセスを分析した結果、以下のことが明らかになった。

1. 母親が母乳育児に自信をもつまでのプロセスは、コアカテゴリーの【母乳育児はいつも子どもと一緒に】と7カテゴリー、状況【母乳をあげるのが楽しみ】、行為/相互行為【何回も母乳を飲ませる】、【母乳の悩みを乗り越える】、【母乳育児への焦りとこだわり】、【笑顔で接することができない辛さ】、帰結【私の体一つあれば母乳でいけるゆとりと自信】、【完全母乳栄養が出来ない不安とミルクへの罪悪感】が抽出された。
2. 母親は、妊娠中から産褥期まで一貫して【母乳をあげるのが楽しみ】の強い希望と意欲をもち続けることで、【何回も母乳を飲ませる】ことを継続していた。母親は、授乳を通して母子相互作用を繰り返す、【母乳育児はいつも子どもと一緒に】の母子一体感が自信への足掛かりになっていた。一方、母親に【母乳育児への焦りとこだわり】があると、【笑顔で接することが出来ない辛さ】や、【完全母乳栄養が出来ない不安とミルクへの罪悪感】につながっていた。
3. 母乳育児の繰り返しは、母親のセルフケア力の獲得につながり、気持ちにゆとりが生まれ、さらにゆとりの積み重ねが、わが子と一緒にだからこそ母乳育児を継続していくことができるという自信につながるプロセスであった。

## 謝辞

本研究にあたり、ご協力くださいました産後のお母さまと赤ちゃん、および協力施設のスタッフの皆様に深く感謝いたします。

本研究は、2015年香川大学大学院医学系研究科へ提出した修士論文に加筆・修正をしたものである。

## 文献

- 1) わが国の母子保健：健やか親子21 中間評価について、母子衛生研究会, (3), 2013.
- 2) 上村浩一, 青野敏博：母乳哺育の意義, 産婦人科治療, 82(1), 19-23, 2001.
- 3) 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド「健やか親子21」公式ホームページ, I 授乳編, [www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17b](http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17b), (2014. 11. 15.)
- 4) 厚生労働省：平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要, (6), 1-21, 2006.
- 5) 服部律子, 布原佳奈, 名和文香, 他：赤ちゃんにやさしい病院で母乳育児を体験した母親にとっての母乳育児の意味, 岐阜県立看護大学紀要, 9(2), 27-33, 2009.
- 6) 戈木クレイグヒル滋子：グラウンデッド セオリーアプローチ入門, 小児保健研究, 72(2), 194-197, 2013.
- 7) NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会：母乳育児支援スタンダード, 医学書院, 第1章, 11, 2014.
- 8) 戈木クレイグヒル滋子：グラウンデッド セオリーアプローチ実践ワークブック, 日本看護協会出版会, 2010.
- 9) Holloway & Wheeler, 野口美和子監訳：ナースのための質的研究入門, 研究方法から論文作成まで, 医学書院, 第2版, 246-261, 2011.
- 10) Klaus, M. H, and Kennel, J. H., 竹内徹・他訳：クラウス ケネル親と子のきずな, 医学書院, 31-155, 1991.
- 11) 佐藤章：妊産婦をとりまく諸要因と母子の健康に関する総合的研究, 平成4年厚生省心身障害研究, 81-84, 1992.
- 12) 横尾京子, 中込さと子：褥婦の心理社会的変化のアセスメントと看護ケア, 母性看護実践の基本, メディカ出版, 186-190, 2013.

- 13) 村本淳子, 高橋真理, 他: 周産期ナーシング, ヌーベルヒロカワ, 124-134, 152-194, 326-359, 2009.
- 14) 高橋由紀, 玉腰浩司: 多変量解析による産後1ヵ月までの母親の児への愛着に関連する要因分析, 母性衛生, 52(1), 101-110, 2011.