

原 著

産後1か月と3か月時における
母乳育児ストレスの栄養法別比較室 津 史 子^{1†} 武 井 祐 子² 寺 崎 正 治² 門 田 昌 子²

抄 録

わが国においては乳児の栄養法として母乳育児が推奨されてきたが、母乳育児は母親にとってストレス要因にもなり得る。本研究の目的は、母乳育児ストレス尺度の項目を決定するための知見を得ることである。

そのために産後1か月および3か月時の母親を対象に質問紙調査を行い、母乳育児ストレス尺度作成において重要な因子と想定される「母乳神話」や「支援者の対応」、そして日常生活で経験する眠気に関する項目について、栄養法別に平均得点を比較した。

その結果、母乳育児に関するストレスの得点は、母乳のみの栄養法である母親が低かった。また、混合から人工栄養となった母親は「母乳で育てないと周囲からよく思われない」など、他者からの評価に対するストレスが高く、助産師や看護師のことばに傷ついていた。

母乳育児ストレス尺度において、「母乳神話」や「支援者の対応」は重要な因子であり、睡眠に関する項目も不可欠であることが確認された。

Key words: 母乳育児ストレス, 栄養法, 睡眠, 母乳神話, 母性意識

1. 序論

超少子化と核家族化の現在、女性達が育児技術を経験する機会は減少し、養育者の孤立など育児に関するストレスは蓄積しやすい環境となっている¹⁾。育児は短期間で終了するものではなく、子どもの成長とともに、ストレスの内容は変化するが、特に乳児期前期においては授乳や栄養に関する心配が多く

みられる²⁾。

授乳とは、乳汁（母乳または育児用ミルク）を飲ませる行為をいう。その中で、母乳を直接与えて育てる母乳育児は母親以外の他者が代わり得ない行為であり、わが国においては乳児の栄養法として母乳を飲ませることが推奨されてきた。厚生労働省の2015年度乳幼児栄養調査結果³⁾によれば、妊娠中に「母乳で育てたいと思った」者の割合は9割を超える。また、生後1か月および3か月の栄養法は5割が母乳栄養となり、それ以前の10年と比較すると母乳栄養率は10ポイント以上の伸びとなっている。母乳育児は母親の子どもに対する結びつきや愛着行動に影響を与え⁴⁾、子どもとの精神的な絆が持

受稿：2020年2月28日 受理：2020年5月29日

¹ 広島都市学園大学 健康科学部 看護学科
広島県広島市南区宇品西五丁目13-18

² 川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科
岡山県倉敷市松島288

続^{5), 6)}するため、母子相互作用の観点からも望ましい栄養法である。また、母乳育児の成功は母親としての自信を強めることにつながり⁷⁾、栄養法の違いは母性意識にも関連すると推察される。

しかし、全ての女性が難なく母乳を飲ませることができないわけではない。母乳で育てることを望みながらも混合栄養や人工栄養といった母乳以外の栄養法を取り入れることは、母親にとってストレス要因となり得る。母乳の分泌状態が悪いことで、母親失格のような気持ちに苦しむ^{8), 9)}ともいわれる。授乳期の栄養法に起因するストレスは母親としてのアイデンティティにも関わるものと推察され、母親としての成長を促すような母乳育児支援が望まれる。

また、2019年に改訂となった「授乳・離乳の支援ガイド」¹⁰⁾において、授乳の支援に関する基本的考え方として、「授乳の支援に当たっては母乳だけにこだわらず、必要に応じて育児用ミルクを使う等、適切な支援を行うことが必要である。(中略)母乳や育児用ミルクといった乳汁の種類にかかわらず、母子の健康の維持と共に、健やかな母子・親子関係の形成を促し、育児に自信をもたせることを基本とする。」と示された。母乳育児が母親にとって、一方的で過度な押し付けとならない配慮が求められる。したがって、それぞれの母親に応じた支援を考えるために、母乳育児に関するストレス（以下、母乳育児ストレス）を客観的に捉えることが重要である。

室津ら¹¹⁾は、母親を対象に面接調査を行い、その結果を基に母乳育児ストレス尺度の作成を試みた。その結果、母乳育児ストレス因子として「母乳の量」、「時間的拘束や痛み」、「母乳神話」、「支援者の対応」の4因子が抽出され、因子ごとに尺度作成のための項目候補を選定した。しかし、各因子に含まれる選定項目候補の数には差がみられた。「母乳の量」の因子に含まれる選定項目候補は、飲んだ量がわからないとか、母乳のみでは足りないのではないかとといった母乳不足に関するものであった。母乳分泌量の不足感は母乳育児における母親の不安として述べられることが常であり、母乳育児ストレス尺度の因子として妥当と思われた。選定項目候補数が多かった「時間的拘束や痛み」には子どもを預けら

れない不満や直接的な胸の痛み、休息・睡眠時間の不足などの項目が含まれており、更なる精選の必要が感じられた。また、「母乳神話」と「支援者の対応」は、項目内容は比較的均一であるものの、他の因子に含まれる選定項目候補数よりも項目数は少なく、因子としての重要性を検討していく必要があると考えられた。

本研究では母乳育児ストレスの側面として、「母乳神話」と「支援者の対応」の因子が重要なものであるか否か、また、「時間的拘束や痛み」の因子の項目として睡眠に関する視点の重要性について検討する。さらに含まれる項目内容が産後の時間的経過による母乳育児ストレスの変化をみる上でも必要な項目であるかについて考察する。また、母乳育児支援の必要性として栄養法による母性意識の違いを確認する。

2. 目的

本研究では、産後1か月および3か月頃における乳児の栄養法別に、母性意識、母乳育児ストレス、日常生活で経験する眠気の程度について比較・検討し、母乳育児ストレス尺度項目を決定するための知見を得ることを目的とする。

3. 方法

3.1 調査期間

2015年8月から2017年4月にかけて質問紙調査を行った。

3.2 対象者

協力の得られた中・四国の産婦人科8施設（病院3施設、診療所5施設）で分娩した母親のうち、産後1か月時点で同意の得られた578名に質問紙を配布し返送のあったものを対象とした。産後1か月時は333部（回収率57.6%）、産後3か月時は287部（回収率49.7%）を回収した。1か月時に返送のあった333部のうち3か月時点では返送のなかったものは72部であり、3か月時点での脱落率は21.6%であった。また、3か月時点で返送のあった287部のうち、1か月時点での返送はなく3か月時のみ返送のあったものは26部であった。

3か月時に脱落した群としなかった群について1か月時における栄養法と後述する母性意識の肯定感・否定感や母乳育児ストレス、日常生活で経験する眠気について回答の分布が異なるかを確認した。検定には χ^2 二乗検定を用い、 $p=.136 \sim 1.0$ で全て有意な差はみられなかった。つまり、特異な集団の脱落ではなかったと考えられる。よって、本研究では、1か月および3か月の両時期共に全項目に回答のあった242名(有効回答率41.9%)を分析対象とした。

3.3 研究方法

産後1か月頃および産後3か月頃に、自記式質問紙調査を行った。

質問紙は、コード番号を記した1か月および3か月の質問紙をそれぞれ封筒に入れて閉封し、質問紙調査への協力を記した文書と共に渡し郵送による回収とした。説明・配布は、退院頃または産後1か月健康診査受診時の待ち時間に、研究者または施設の意向によって看護スタッフが口頭および文書で行った。3か月時の質問紙は、質問紙を入れて閉封してある封筒に対象者自身が宛先を記入した後、別封筒に入れて閉封されたものを一旦回収し、3か月頃を目途に郵送により配布・回収した。

3.4 調査内容

対象者の属性(年齢、初経産)、栄養法、母乳育児ストレス、母性意識、日常生活で経験する眠気について尋ねた。母乳育児ストレスは、母乳育児ストレス因子である「母乳神話」と「支援者の対応」に関する9項目を用いた。先行研究¹⁰⁾において選定項目候補とした中で、内容が非常に似ている項目や、特定のケア内容になっている項目を除く9項目とした。内訳は「母乳神話」の因子に含まれた8項目のうち5項目、「支援者の対応」の因子に含まれた7項目のうち4項目である。母性意識は大日向の母性意識尺度12項目¹²⁾、さらに日常生活で経験する眠気について11項目を用いた。また授乳に関する支援の重要性を再確認するために、栄養法により母親役割への受容の差があると仮定して母性意識尺度を用いた。母性意識尺度は母親役割の受容について問うもので、母親役割を積極的に肯定的に受け止める

意識(以下、MP尺度)と消極的で否定的に受け止める意識(以下、NP尺度)の2尺度から成り立ち、各々6項目で構成される。

本研究で用いた尺度は全て、各項目、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの5段階で1～5点を配置し、5件法により回答を求めた。

3.5 倫理的配慮

研究の対象者に、調査の目的と意義、個人情報およびプライバシー保護に万全をつくこと、データはコード化して用い、研究関係者以外のアクセスができない形で管理すること、研究成果を発表する際にも匿名性を確保すること、研究協力に同意が得られない場合でも不利益は生じないことを口頭および文書で伝えた。説明および質問紙の配布は研究者、または協力施設の意向により、事前に研究者から十分な説明を得た看護スタッフが行った。本研究は広島大学大学院総合科学研究科研究倫理委員会(承認番号25-14)の承認を得た。

4. 分析

産後1か月時は、母乳のみとそれ以外の栄養法である混合または育児用ミルク(以下、ミルク)の2群の栄養法間の比較を行った。3か月時は、1か月時から栄養法の変化を考慮すると以下の7群が存在する。1か月時から変わらず母乳であった群(母乳のみ群)、1か月時から変わらず混合であった群(混合群)、1か月時から変わらずミルクであった群(ミルクのみ群)、1か月時は母乳であったが3か月時には混合となった群(母乳から混合群)、1か月時は母乳であったが3か月時にはミルクとなった群(母乳からミルク群)、1か月時は混合であったが3か月時には母乳となった群(混合から母乳群)、1か月時は混合であったが3か月時にはミルクとなった群(混合からミルク群)である。本稿では、ミルクのみ群1名、母乳からミルク群はなかったため、この2群を省いた5群間の比較とした。

比較は、各項目の得点の平均値を用いた。2群間の平均値の差の検定には対応のない t 検定を行った。5群間の平均値の差の検定には一元配置分散分析を用い、主効果が有意であった場合にはTukey's

testによる多重比較を行った。

2群あるいは5群の栄養法を独立変数とし、母性意識の肯定感と否定感、母乳育児ストレス、日常生活で経験する眠気の程度を従属変数として比較した。

また、妊娠中に希望していた栄養法と一致した群（一致群）と一致しなかった群（不一致群）の2群間で、母性意識および母乳育児ストレスを比較した。2群間の平均値の差の検定には対応のない t 検定を行った。分析は統計ソフトIBM SPSS statistics ver.24を用いた。

5. 結果

5.1 対象者の属性

対象者の産後1か月時の平均年齢は 32.2 ± 4.5 歳であった。初産婦95名(39.3%)、経産婦147名(60.7%)であった。

5.2 栄養法

妊娠中の栄養法の希望は、「絶対母乳栄養で」が43名(17.8%)、「できれば母乳で」が168名(69.4%)であり、「母乳による栄養法の希望」211名(87.2%)、「混合による栄養法の希望」が31名(12.8%)、「ミルクによる栄養法の希望」は0名であった。

産後1か月時の栄養法は、母乳のみ147名(60.7%)、混合94名(38.9%)、ミルクのみは1名(0.4%)で、母乳による栄養法が6割を占めていた。次に、産後3か月時の栄養法は、母乳のみ167名(69.0%)、混合62名(25.6%)、ミルクのみは13名(5.4%)と、1か月時よりも3か月時の方が混合栄養の割合が下がり、母乳のみの栄養法とミルクのみの栄養法が増加していた(Fig. 1)。また、1か月時からの変化を

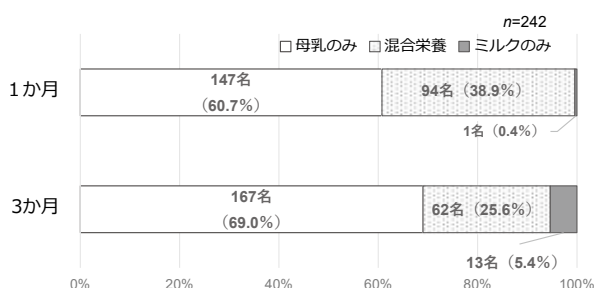


Fig. 1 栄養法

踏まえた3か月時における5群の内訳は、母乳のみ群131名(54.4%)、混合群47名(19.5%)、母乳から混合群15名(6.2%)、混合からミルク群12名(5.0%)、混合から母乳群36名(14.9%)であった。

5.3 母乳育児ストレス

栄養法別に、母乳育児ストレスとして設定した9項目の得点について群間比較を行った。

その結果、1か月時の母親では、「母乳を飲ませないと母親失格のような気がする」($t(239) = -3.327, p < .05$)、「母乳が出ているのかどうか周囲から聞かれることが嫌である」($t(240) = -5.397, p < .05$)、「助産師や看護師に言われたことばに傷ついている」($t(239) = -2.702, p < .05$)、「母乳で育てないと周囲から良く思われたい気がする」($t(240) = -3.746, p < .05$)、「助産師や看護師がケアしてくれない不満がある」($t(240) = -2.035, p < .05$)、「母乳育児が上手にできない自分にいらいらする」($t(240) = -6.628, p < .05$)、「母乳を飲ませられないと、子どもに申し訳ない気になる」($t(240) = -2.642, p < .05$)の7項目において、全て母乳以外の栄養法を取り入れている群の方が母乳のみ群よりも得点が高かった。他の2項目には有意な差はみられなかった(Fig. 2)。

3か月時は5群間の比較を行った。その結果、「母乳が出ているのかどうか周囲から聞かれることが嫌である」($F(4,235) = 10.323, p < .001$)、「助産師や看護師に言われたことばに傷ついた」($F(4,235) = 2.764, p < .05$)、「母乳で育てないと周囲から良く思われたい気がする」($F(4,235) = 5.245, p < .001$)、「母乳育児が上手にできない自分にいらいらする」($F(4,235) = 12.262, p < .001$)の4項目において群の主効果がみられた。主効果がみられたものについて多重比較を行った結果、「母乳が出ているのかどうか周囲から聞かれることが嫌である」については、混合からミルク群の得点が最も高く、母乳群は、混合群や混合から母乳群、混合からミルク群よりも得点が低かった。「助産師や看護師に言われたことばに傷ついた」については、混合からミルク群の得点が最も高く、母乳群は、混合からミルク群よりも得点が低かった。「母乳で育てないと周囲から良く思われ

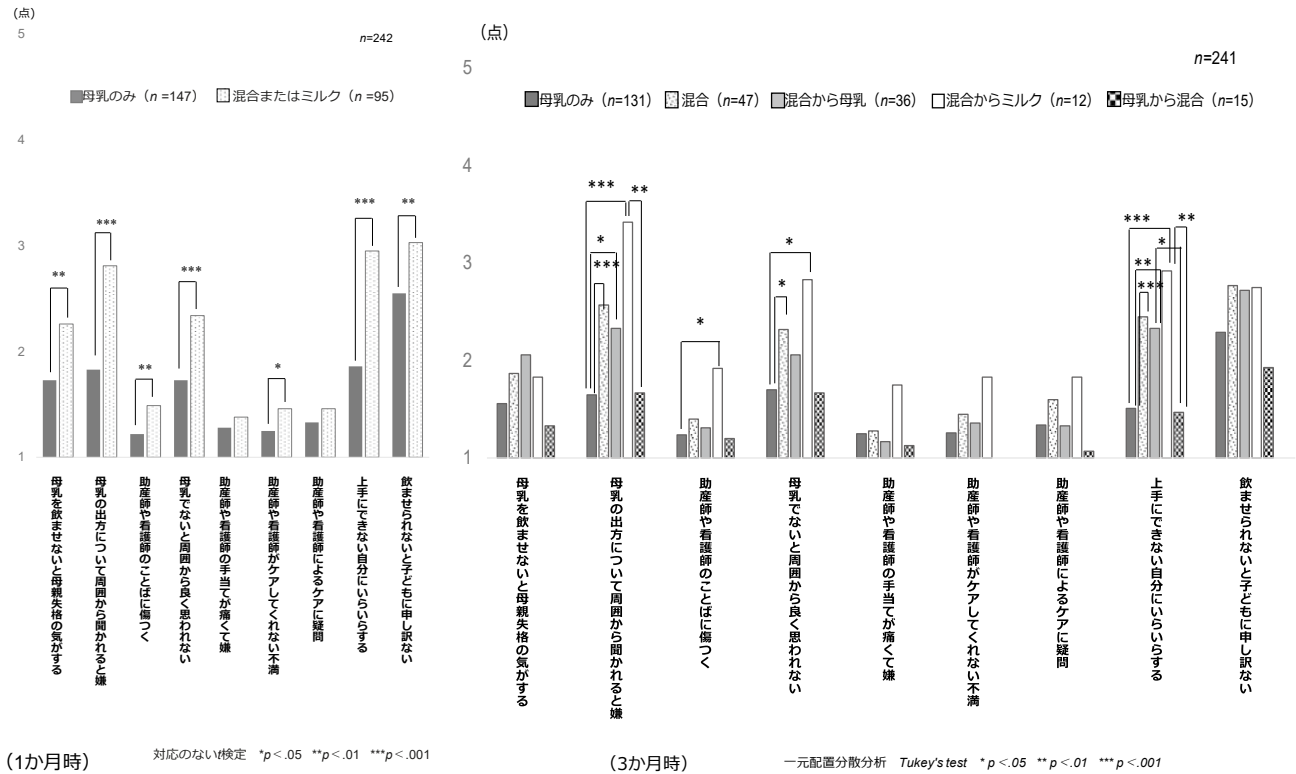


Fig. 2 栄養法別にみた母乳育児への期待によるストレスの比較

ない気がする」についても、混合からミルク群の得点が最も高く、母乳群は、混合群や混合からミルク群よりも得点が低かった。「母乳育児が上手にできない自分にいららする」についても混合からミルク群の得点が最も高く、母乳群は、混合群や混合から母乳群、および混合からミルク群よりも得点が低かった。また、母乳から混合となった群は混合群や混合からミルクとなった群よりも得点は低かった (Fig. 2)。

5.4 母性意識

栄養法別に母性意識の MP 尺度と NP 尺度それぞれの下位尺度の得点の平均を比較した結果、産後 1 か月時では、母乳のみの母親は母乳以外の栄養法を取り入れている母親よりも MP 得点が高く ($t(240) = 2.106, p < .05$), NP 得点は低かった ($t(240) = 2.882, p < .05$) (Fig. 3)。

3 か月時は 5 群間で比較したところ、有意な差はみられなかった。

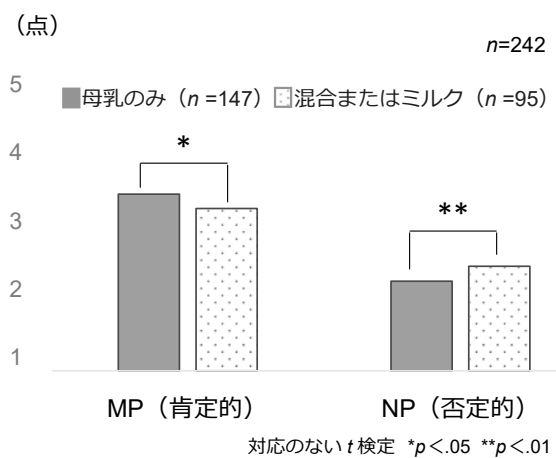


Fig. 3 栄養法別にみた母性意識 (1 か月時)

5.5 日常生活で経験する眠気の種類

栄養法別に、日常生活で経験する眠気の種類について設定した 11 項目の得点を比較した。その結果、1 か月時は、「座っていると、気がつけばうとうとしている」($t(240) = -2.476, p < .05$)、「人と話をしている眠くなる」($t(240) = -2.374, p < .05$)、「夜中、寝させてくれない」($t(240) = -2.254, p < .05$)、「頻繁に起こされるので疲労感が強い」($t(240) = -3.129, p < .05$),

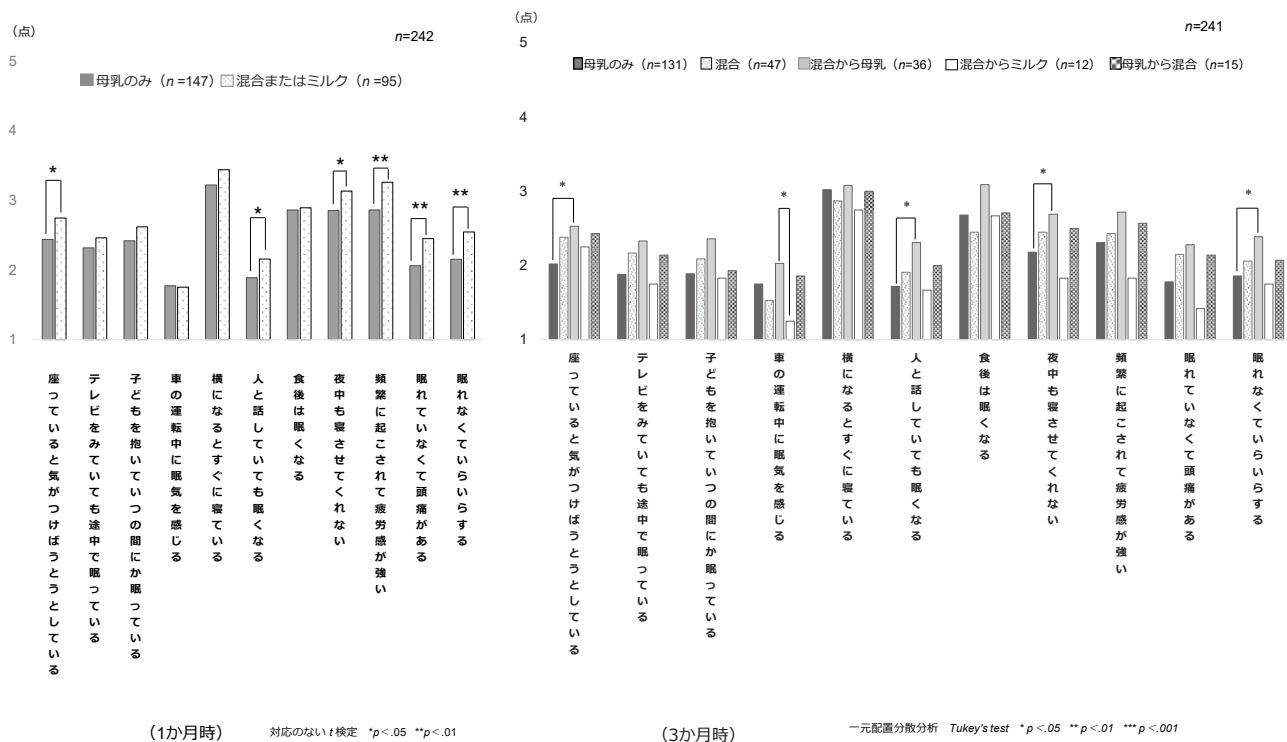


Fig. 4 栄養法別にみた日常生活で経験する眠気の程度

「眠れてなくて頭痛がある」($t(240) = -2.714, p < .05$), 「眠れなくていらいらする」($t(240) = -2.923, p < .05$)の6項目において、全て母乳以外の栄養法を取り入れている群の方が眠気を強く感じていた。他の項目には有意な差はみられなかった (Fig. 4)。

3か月時は5群間で比較した。「座っていると、気がつけばうとうとしている」($F(4,235) = 3.237, p < .05$), 「車の運転中に眠気を感じる」($F(4,235) = 3.047, p < .05$), 「人と話していても眠くなる」($F(4,235) = 3.660, p < .01$), 「夜中も寝させてくれない」($F(4,235) = 2.812, p < .05$), 「眠れていないでいらいらする」($F(4,235) = 4.983, p < .05$)の5項目において群の主効果がみられた。主効果がみられたものについて多重比較を行った結果, 「座っていると、気がつけばうとうとしている」, 「人と話していても眠くなる」, 「夜中も寝させてくれない」, 「眠れていないでいらいらする」の4項目について、混合から母乳となった群が母乳群よりも眠気を強く感じていた。また, 「車の運転中に眠気を感じる」について、混合から母乳群が混合群よりも眠気を強く感じていた (Fig. 4)。また3か月時では全項目において、混合から母乳となった群の得点が高かった。

5.6 希望していた栄養法と現在の栄養法との一致・不一致と母乳育児ストレスおよび母性意識

妊娠中に希望していた栄養法と現在の栄養法が一致した群 (一致群) と一致しなかった群 (不一致群) をみると、産後1か月時では、一致群が158名 (65.3%), 不一致群が84名 (34.7%) であった。3か月時では、一致群が172名 (71.1%), 不一致群が70名 (28.9%) であった。この2群間で母乳育児ストレス、および母性意識のMP尺度とNP尺度それぞれの下位尺度の得点の平均を比較した。

母乳育児ストレスについて2群間で比較した結果、1か月時では、「母乳を飲ませないと母親失格の気がする」($t(240) = -3.874, p < .001$), 「母乳が出ているかどうか周囲から聞かれることが嫌である」($t(240) = -4.952, p < .001$), 「助産師や看護師に言われたことばに傷ついた」($t(240) = -2.290, p < .05$), 「母乳でないと周囲から良く思われない」($t(240) = -3.393, p < .01$), 「上手にできない自分にいらいらする」($t(240) = -5.692, p < .001$), 「飲ませられないと子どもに申し訳ない」($t(240) = -3.883, p < .001$)の6項目において不一致群が一致群よりも有意に得点が高かった (Fig. 5)。

3か月時では、「母乳が出ているかどうか周囲から聞かれることが嫌である」($t(240) = -3.934, p < .001$), 「母乳でないと周囲から良く思われない」($t(240) = -2.414, p < .05$), 「上手にできない自分にいらいると子どもに申し訳ない」($t(240) = -2.294, p < .05$)の4項目において不一致群が一致群よりも有意に得点が高かった (Fig. 5)。1か月から3か月へ経過することで有意な差がみられなくなったのは、「母乳を飲ませないで母親失格の気がする」と「助産師や看護師に言われたことばに傷ついた」の2項目であった。

母性意識については、1か月時では、一致群は不

一致群よりもMP得点が高く ($t(240) = -2.753, p < .05$), NP得点は低かった ($t(240) = -2.304, p < .05$) (Fig. 6)。3か月時では有意な差はみられなかった。

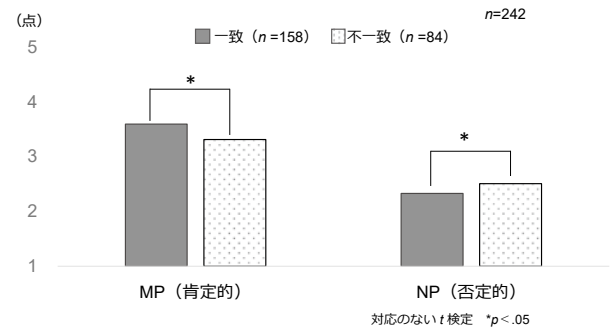


Fig. 6 希望との相違からみた母性意識 (1か月時)

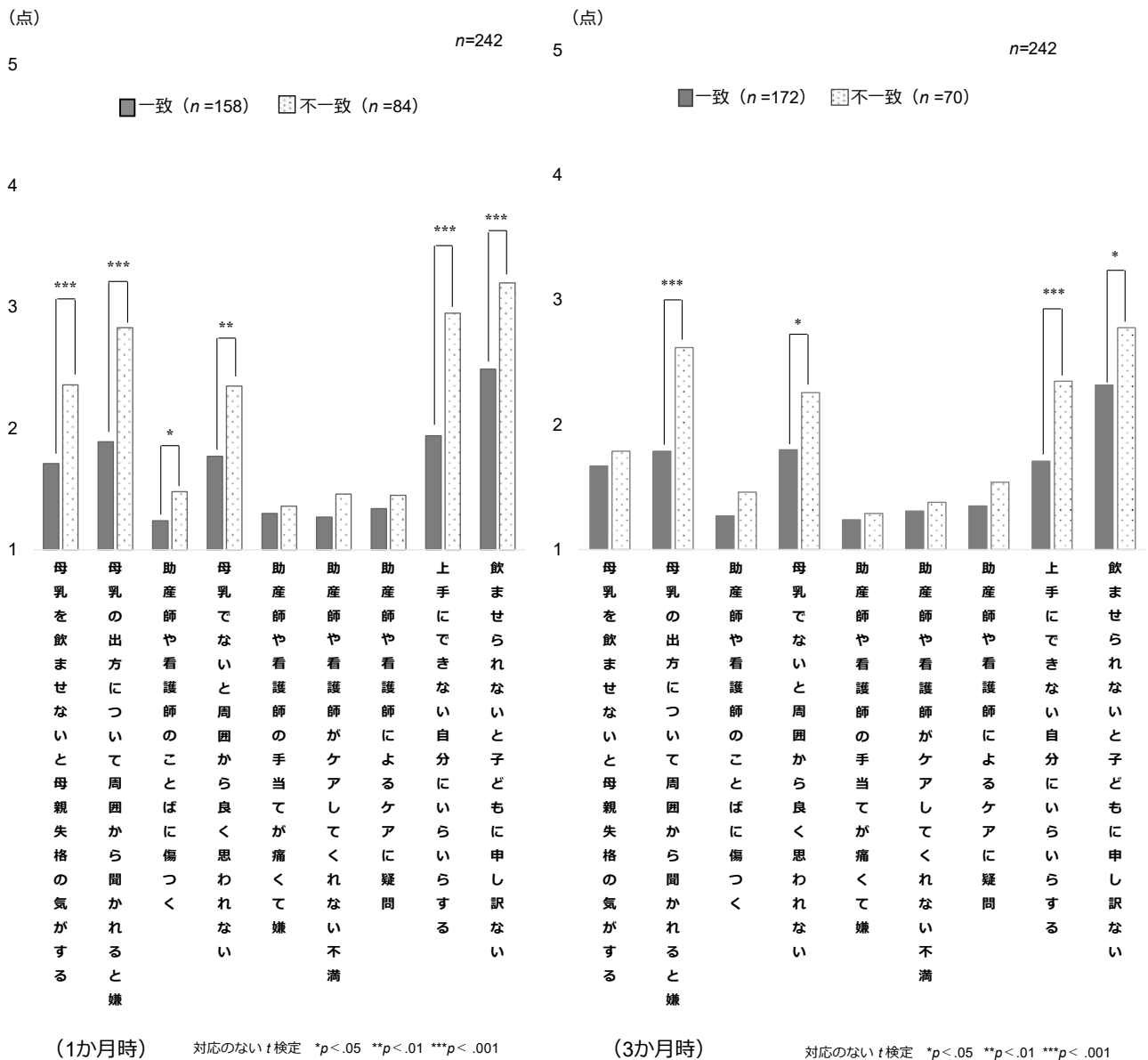


Fig. 5 希望した栄養法との相違別にみた母乳育児ストレス

6. 考察

対象者の約9割が、妊娠中には、母乳による栄養法を希望していた。そして産後1か月および3か月時の栄養法は、母乳のみによる栄養法が約6～7割という集団であった。厚生労働省の調査³⁾によると妊娠中の女性の9割以上が母乳による栄養法を希望し、約5割の母親が母乳育児に成功している。したがって、対象者は母乳育児が平均よりも上手くできた集団であったといえる。これは、経産婦が6～7割と初産婦よりも多く、育児経験のある母親の割合が多いことによるものと推察できる。あるいは研究協力を得た時点で、比較的、母乳育児が上手くできている母親からの方が研究協力を得られやすかったのかもしれない。

次に母乳育児ストレスについてみると、1か月時には母乳以外の栄養法を取り入れている母親が母乳のみの母親よりもストレスを強く感じていた。授乳は、一日に何回も繰り返される。その中で母親は、母乳を上手に飲ませられない状況や母乳不足感に悩まされる。母乳育児が上手にできない自分へのいら立ちは、支援を受けたい医療者への不満と共に子どもへの申し訳なさから自責の念を強くするのではないだろうか。

さらに、1か月時に混合であったが3か月時にはミルクとなった母親が特に母乳育児ストレスを強く感じていた。母乳の出方について周囲から聞かれることや母乳で育てないと周囲から良く思われたい気がするなどについて、母乳のみとなった母親よりもストレスを強く感じ、母乳育児が上手にできない自分にいらいらしていた。これは、頑張れなかった自分に対する負い目と推察される。そして、栄養法について周囲から尋ねられることへの抵抗や助産師のことばに傷ついた思いなど、母乳のみとなっていない負い目は3か月を過ぎてもみられた。母乳育児が上手くできていないことに対する他者からの評価に傷ついている姿である。「母親が母乳育児ではなくミルクによる育児を選択した場合には、良い母親像としては望ましくない」というように、女性は様々な道徳的な非難に直面すると言われ^{13), 14)}、日本の文化の中での葛藤と考えられる。

しかし、1か月時に母乳であったが3か月時には混合となった母親の母乳育児ストレスは9項目全てにおいて低かった。これは、母乳のみによる栄養法である期間の長さよりも、産褥早期に自らの乳で育てることができた事実の方が重要であるということではないだろうか。出産後間もない頃の乳汁は初乳と呼ばれ、免疫効果の高い成分が多く含まれ、母乳育児のメリットとして飲ませることが推奨される。したがって卒乳までの全期間を通して完全母乳栄養（母乳のみによる栄養法）とならなくても、母乳を飲ませることができたということがストレスを軽減させると考えられる。また、3か月頃になると子どもとの愛着形成も進み、授乳パターンや育児技術にも慣れてくることから、どのように飲ませればよいのかといった漠然とした不安は軽減してくることが推察される。

そして母性意識という視点からみると、産後1か月頃は、母乳のみの栄養法である母親の母性意識肯定感が母乳以外の栄養法を取り入れている母親よりも高く否定感が低い。3か月頃には差がみられない。生まれて間もない頃は、母乳を飲ませられるかどうかや母乳が十分に足りるかどうか母親としての自信に繋がるのではないだろうか。しかし育児が進むにつれて、抱いたりあやしたりして過ごす中、声掛けへの反応など、我が子が成長することそのものが母性意識を育てると推察される。このような母子の関りの中で、栄養法の違いのみによる母性意識の差が小さくなると考えられる。産後3か月頃には、栄養法による母性意識の差がみられないことは、母性意識を高める支援として、母乳育児のみにとらわれることが重要ではないことを示唆する。

産後の母親は、様々な心身の変化に適応しつつ頻回な授乳など身体的疲労も大きい。日常生活で経験する眠気の状態をみると、母乳栄養のみとなっていない母親は母乳のみの母親よりも1か月頃は眠気が強い。また、1か月から3か月と経過する中で、混合から母乳のみとなった母親が眠気を強く感じていた。混合栄養の場合は、母乳を飲ませることに加えてミルクを飲ませるタイミングを図ることが加わり、産後1か月は授乳のリズムに慣れて上手に休息をとるには不十分な時期と考えられる。また、睡眠

誘導物質であるメラトニンは主に夜間に分泌される。成人の場合は途中覚醒が多いと睡眠効率は低下するが、夜間メラトニンを多く含んだ母乳で育てられた新生児は混合栄養で育った新生児よりも夜間の睡眠効率高く、夜間の授乳は乳児のサーカディアンリズムの獲得に良いことが示唆されている¹⁵⁾。しかし、乳児の睡眠がほぼ夜間に集中してくるのは3～4か月頃であり、特に混合から母乳となった母親の眠気の程度が強いことは、母乳のみの栄養法とするために大きな身体的負担を課している状況と考えられる。自らの栄養法による授乳パターンに慣れるには、少なくとも3か月程度は要すると推察される。

このように母親達はそれぞれの育児スタイルを模索しながら育児を進めていく。希望した栄養法と一致した母親の方が産後1か月時の母性意識肯定感が高く、一致しなかった母親は1か月時も3か月時も母乳育児ストレスが強かった。母乳であれミルクであれ、それぞれの育児環境において母親が希望するように進むことは、期待に応えられた自分を評価でき、自己効力感を高めると考えられる。また、3か月頃には有意な差がみられなかった「母乳を飲ませないと母親失格の気がする」と「助産師や看護師に言われたことばに傷ついた」の項目については、時間的経過や育児経験の積み重ねによる変化を検討する上で、母乳育児ストレス尺度に必要な項目と考えられる。

母乳育児は母子にとって有用な育児方法である。しかし、それは完全母乳栄養でなければならないということではない。母乳のみでない母親は、他者からの評価や価値観に負い目や傷を残すことが推察される。女性の社会進出が進み、家族形態や夫婦のあり方も変化している現代でも、母乳を飲ませる母親が良い母親であるといった価値観の中で葛藤する。過度な母乳育児の推進は必ずしも有用な母子への支援にはならない。母子の絆は栄養法のみによるものではなく、触れ合いや語りかけなど、共に過ごす時間の中で形成される。そして、子どもが成長するように、子どもや周囲の人々との日々の関りの中で母親自身も変化していく。

本研究では、母乳育児ストレス尺度の作成において、「母乳神話」や「支援者の対応」という視点は

重要な因子であり、設定した項目は尺度作成において適切なものであることが確認された。また、1か月から3か月と経過する中で差がみられなくなる項目は、各時期において求められる支援方法について検討する上で役立つ項目であると考えられる。

そして、1か月から3か月と経過する中で、栄養法の違いによる眠気の程度を知ることができた。母乳育児ストレス尺度において休息や睡眠の不足は母親にとって大きな身体的負担であり、「時間的拘束や痛み」の1因子に包括するのではなく検討を重ねる余地があると考えられる。また、母乳育児を望む母親に対して、入院中のみでなく産後数か月を想定した支援の必要性が示唆された。

母乳は望ましい栄養法であるが、母乳育児によるストレスが過度とならないような支援が望まれる。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支援を考えるために、母乳育児ストレスを客観的に捉える尺度を作成することは意義がある。今後は、母乳のみとなっていない母親も多く含まれる集団を対象として更に質問紙調査を重ねていくことで母乳育児ストレス尺度の妥当性を高めていくことが課題である。

謝 辞

本研究にご協力いただきました施設関係者の皆様、そして質問紙調査にお答えいただきました皆様に心からお礼申し上げます。

なお、本論文に関して開示すべき利益相反関連事項はない。

引用文献

- 1) 内閣府：平成25年版子ども・若者白書－第4節子育て支援等の充実－，https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h25honpen/b2_04_04.html，2014. (2018.4.12 確認)
- 2) 平海光夫：乳幼児健診で見られた育児不安の検討，生活科学論叢，37，31-37，2006.
- 3) 厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査の概要，<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-oukintoujidoukateikyoku/0000134207.pdf>，2016. (2019.8.30 確認)
- 4) 中村幸代：児の栄養法別による育児不安および対児感情の関連，日本助産学会誌，25(2)，225-232，2011.

- 5) 稲田千晴, 北川真理子: 産褥期の母乳育児をする母親の母親役割の体験, 日本助産学会誌, 24(1), 40-52, 2010.
- 6) 所恭子: 母親にとっての母乳育児の利点, 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, 2008, 第1版, 医学書院, 東京, 81-82, 2008.
- 7) 上原諒子, 中西伸子: 産後早期の母親としての自信と母乳育児との関連, 奈良看護紀要, 13, 48-56, 2017.
- 8) 中田かおり: 母乳育児の継続に影響する要因と母親のセルフ・エフィカシーとの関連, 日本助産学会誌, 22(2), 208-221, 2008.
- 9) 江田郁子, 瀬尾悦代, 小林美智子: 母乳不足感及び母乳不足の母親と母乳のみである母親の SOC (sense of coherence) と QOL (quality of life) の実態, 日本母乳哺育学会雑誌, 1(2), 85-94, 2007.
- 10) 厚生労働省: 授乳・離乳の支援ガイド (2019 年改定版) https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_04250.html. 2019. (2019.9.03 確認)
- 11) 室津史子, 岩永誠, 武井祐子 他: 母乳育児ストレス尺度作成のための試み, 聖カタリナ大学研究紀要, (31), 39-56, 2019.
- 12) 大日向雅美: 母性の研究—その形成と変容の過程: 伝統的母性観への反証, 1988. 川島書店, 東京.
- 13) 濱田真由美: 初妊婦の授乳への意思に影響を与える社会規範, 日本助産学会誌, 26(1), 28-39, 2012.
- 14) Koichi Negayama, Hiroko Norimatsu, Marguerite Barratt, Jean-François Bouville: Japan-France-US comparison of infant weaning from mother's viewpoint, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(1), 77-91, 2012.
- 15) 中川敦子, 鋤柄増根: 乳幼児期の睡眠・覚醒の気質の制御機能の関係について—生後1か月から3歳までの縦断研究—, 小児保健研究, 75(6), 775-781, 2016.

Comparison of Breastfeeding Stress at 1 and 3 months after Delivery by Nutrition Methods

Fumiko MUROTSU¹ Yuko TAKEI²
Masaharu TERASAKI² Masako KADOTA²

Abstract

In Japan, breastfeeding has been recommended in infant nutrition. However, it can become a stress factor for mothers if they desire breastfeeding but are compelled to adopt other nutrition methods. The purpose of this study is to examine whether “breastfeeding myth” and “the handling of supporters” are important factors of stress on breastfeeding and whether selection items are appropriate in order to obtain knowledge for creating a stress scale on breastfeeding. We conducted a questionnaire survey of mothers at one and three months after giving birth, and their stress on breastfeeding and sleep were compared according to nutrition methods.

The results showed that the stress score on breastfeeding was low among mothers who only breastfed, and stress on evaluation from others (e.g., “If you do not breastfeed, people around you do not feel well.”) was high among mothers who changed from mixed feeding to artificial feeding, being hurt by the words of midwives and nurses.

The study showed that “breastfeeding myth” and “the handling of supporters” were important factors and confirmed that selection items about sleep were also dispensable.

Key words: breastfeeding stress, nutrition, sleep, breastfeeding myth, maternal consciousness

¹ Department of Nursing, Faculty of Health Science, Cosmopolitan University
5-13-18 Ujinanishi, Minami-ku, Hiroshima 734-0014, Japan

² Department of Clinical Psychology, Faculty of Health and Welfare, Kawasaki University of Medical Welfare
288 Matsushima, Kurashiki-City, Okayama 701-0193, Japan