

安全に添い乳を行うための注意事項

徳島県助産師会安全対策・災害委員会

厚生労働省人口動態統計によるとここ数年、子どもの死亡原因について不慮の事故が0歳、1～4歳、5～9歳、10～14歳のすべての層で4位以内に入っている。不慮の事故の3大死因は、窒息、交通事故、溺水である。消費者庁資料「子どもの事故の現状について」によると平成22～26年の5年間の窒息事故623件では、0歳児が最も多い。就寝時の窒息死が173件、食品、103件、その他のもの（玩具等）が46件、その他（不明を含む）が301件であった。

近年、添い寝や添い乳による窒息死がメディアで取り上げられ、ネット上でも話題にあがっている。徳島県内においても死亡事例が発生している。

そこで、添い乳による不慮の事故を未然に防ぎ、安全・安心な子育てを支援するために、添い乳についての注意事項を安全対策・災害対策委員会で考えまとめた。

産後ケア実施時等で活用していただきたい。

添い乳とは、

母親と赤ちゃんが向かい合って横に寝た状態で、授乳する方法



添い乳のメリット

- ・ 母親が毎回起き上らずに授乳できるので疲れが少なく手首や肩・腰への負担が少ない
- ・ 母親と赤ちゃんのスキンシップが容易にでき、愛着が形成されやすい
- ・ 赤ちゃんもリラックスでき、寝かしつけがスムーズにできる

添い乳のデメリット

- ・ 母親が寝てしまうとおっぱいで赤ちゃんの鼻や口をふさいで窒息死や、赤ちゃんが母親の身体の下敷きとなり圧迫死させる危険
- ・ 授乳後の吐き戻しで誤嚥による窒息の危険
- ・ 寝たままでの授乳では、赤ちゃんが飲んだ母乳が中耳に移行しやすいので（頭位性）中耳炎を起しやすい。また、溢乳等により母乳が耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすい
- ・ 離乳食やおやつを食べさせた後、そのまま添い乳をして寝てしまうと虫歯になりやすい
- ・ 母親が同じ姿勢を取りやすいので吸わせ方に問題があるとおっぱいトラブルが起こりやすい（同じ部位・方向を吸うので、それ以外の部位に飲み残しができやすい、また浅飲みになると乳首を痛めやすい）
- ・ 添い乳が習慣化して、添い乳しないと寝てくれない

添い乳実施にあたっての注意事項

- 授乳行為がある程度上手にでき、赤ちゃんがおっぱいに上手に吸い付くようになってお互いに授乳に慣れてから実施する
- 疲れている時の添い乳は危険！
疲れているときや、眠くなる薬を飲んだ時は添い乳しない（窒息・圧迫予防）
- 赤ちゃんの顔が見えるよう母親の頭を高くして、必ず観察しながら行う。照明もあまり暗くしない

- 毎回同じ方向で授乳せず、向きを変える。日中の授乳を添い乳と同じ方向にならないよ 工夫することで乳汁うっ滞を防ぐ
- 赤ちゃんの姿勢が、背中からおしりまで一直線になるようクッションやバスタオルで背中を支える。
(おっぱいトラブル乳腺炎予防)
- 浅飲みを避けるためにおっぱいは乳輪まで深くくわえさせる (乳首亀裂予防)
- 赤ちゃんの上体を少し高くしておく。吐き戻しの多い子は授乳後、排気をさせてから仰向けに寝かせる
(中耳炎予防)
- 離乳食やおやつを食べさせた後、食べかすが残らないよう歯のケアを習慣化する (虫歯予防)

その他一般的な注意事項

- ・ 1歳までは赤ちゃんはできるだけ母親と別の布団やベビーベッドで眠らせる。
- ・ 布団は赤ちゃん用の軽いもの、枕は赤ちゃん用の固めを使う
- ・ 寝ているそばに赤ちゃんの口を覆うようなもの (ぬいぐるみやクッションなど)、首に巻き付いてしまうようなものを置かない
- ・ 寝ている子どもの近くに子どもの顔や頭が挟まる隙間をなくす
- ・ 1歳になるまでは、仰向けで寝かせる
- ・ 育児を一人で抱え込まず、家族の協力を得てできることをしてもらう

添い乳は、助産師として積極的に進める授乳方法ではないが、メリットを活かし、安心・安楽な母乳育児を続けるために、デメリットを理解したうえで注意点を守って行うことが大切である。

- 参考資料：1. 第6回日本小児耳鼻咽喉科学会 加藤俊徳 授乳児と中耳炎
2. H29年度第1回子どもの事故防止に関する関係府省庁連絡会議資料
子どもの事故の現状について (消費者庁資料)