十文字学園女子大学人間生活学部紀要第７巻　2009年

原著

双子の母親の母乳育児に対する認識

Knowledge and Experience on Breastfeeding of Mothers with Twins

布施　晴美
Harumi FUSE

【抄　録】

本研究は、双子の母乳育児の現状および母親の母乳育児に対する考えを明らかにし、双子の母乳育児支援のあり方を検討することを目的とし、双子の子どもを持つ母親に対して質問紙調査を実施した。回答の得られた11名について分析した。

研究対象者全ての母親が、生後間もなくから母乳と人工乳を授乳していた。人工乳は母乳の不足分を補うことの他に、人手の有無や時間帯によってなど自分なりの方法で使い分けていた。母乳に対するイメージでは、双子の母親は、「苦痛・負担因子」が単胎児の母親より高く、母乳育児に対して、身体的精神的に負担が大きいことが示された。

母乳育児については、母乳の良さは認識しているが、母乳信仰にとらわれていないことが見出された。母乳にこだわらないことで、母親自身のストレスを軽減していた。母乳育児だけが愛情や絆ではなく、それに捕らわれず育児を楽しむことが大事であると感じていた。

双子の育児には周囲の支援が重要であるが、とくに同じ経験をしているピアグループの存在が必要である。 母乳育児への支援には、専門家の介入も必要であるが、双子の母乳育児を実際行った体験者の情報が、母乳育児を進めていく上での推進力として重要である。そのためには双子の母親同士のつながりが必要である。一方で母乳育児の継続が困難となってしまった母親に対しても、そのことが重荷とならない支援が必要であり、母乳でなくても子ども達は健康に育つこと、育児を楽しむことの大切さを示すことが必要である。

【はじめに】

昨今母乳育児については、免疫学的、栄養学的、心理学的に利点があるという理由から、母乳育児が推進されている。それによりほとんどの妊婦は、母乳で育てたいという希望を持っている。 一方で、双子の母親の乳児期の育児上の困難として、授乳に関する問題が最も多い。

十文字学園女子大学人間生活学部人間発達心理学科
Department of Human Developmental Psychology, Faculty of Human Life, Jumonji University
キーワード：双子　母乳育児　母乳イメージ　育児支援

単胎児と比べて育児負担が多い双子の母親にとって、疲労や睡眠不足といった問題も指摘されている。そのような状況の中で、母乳で育てることに対して、双子を育てている母親はどのようにとらえているのか調査した。

【目　的】

本研究では、双子を持つ母親の母乳育児の実践状況、母乳育児に対する思い、母乳に対するイメージを調べ、母乳育児に対する認識を明らかにし、双子の母乳育児に対する支援のあり方について検討することを目的とした。

本研究で用いている「母乳育児」とは、主に母乳を飲ませて子どもを育てていることとしたが、その際に母乳とともに人工乳を飲ませていること（混合栄養）も含めて、「母乳育児」とした。「母乳育児」を、母乳だけで育児している完全母乳栄養とは区別した。

【方　法】

1）調査対象および調査期間

平成20年６～７月に、埼玉県内で開催された双子の育児集会に参加した母親のうち、７歳以下の双子の子どもを持つ母親13名に対して調査を実施し、11名から回答を得た。

2）調査方法および調査内容

調査方法は、無記名の質問紙を直接配布し、後日郵送にて回答を得た。

調査内容は、①母乳育児の取り組み状況、②人工乳の使用状況、③母乳を飲ませていた時の気持ち（嬉しかったこと、苦労したこと、不安・心配だったことなど）、④母乳栄養に対して受けた指導内容や自ら調べたこと、⑤母乳育児に対する思い・考えについて、自由記述を求める質問をした。

また、母乳に対するイメージについては、池内（2003）が作成した母乳イメージ尺度を用いて回答を得た。 母乳イメージ尺度は、36項目で構成され、４件法（「強く思う」「思う」「あまり思わない」「全く思わない」）で評価するものとなっている。

3）倫理的配慮

倫理的配慮として、双子の集会の主催責任者に事前に調査実施の承認を得た後、調査対象者に対して、本研究の趣旨について口頭および紙面にて説明し、質問紙を配布した。また、調査結果を公表すること、その際には、個人が特定されないように配慮することも合わせて説明した。質問紙調査に対して回答がないことによる不利益は生じないことも説明し、回答の返送をもって同意とした。

【結　果】

1）対象者の概要

回答者の子どもの年齢構成は、１歳未満（４か月・５か月）の双子の母親が２名、１歳代の双子の母親が３名、２歳代が１名、３歳代が１名、４歳代が２名、５歳代が１名、７歳代が１名となっていた。

全員が母乳授乳を実施していたが、人工乳も生後間もなくから、開始されていた。

2）母乳と人工乳による育児について

母乳を授乳していた期間は、現在実施している母親（4名：4か月、5か月、1歳、1歳10カ月）を除くと、3カ月以内が3名、6カ月が1名、10カ月以上が3名となっていた。

現在母乳を飲ませていない母親の母乳育児をやめた理由として、6か月以内に母乳育児をやめた母親は、「母乳が出なくなったため」、「乳房をマッサージしてからの授乳が大変だったから」という理由が述べられていた。10カ月以上母乳育児を続けてきた母親は、「母乳が出なくなってきた」、「子ども達が飲まなくなってきた」、「離乳食も終わるころだったから」と述べられていた。

すべての母親が、人工乳も飲ませていたが、人工乳を飲ませるきっかけは、「母乳の量が足りない」、「低出生体重児のため直接飲ませられなかった」、「子ども達が乳首からうまく吸えない」といったことが理由として述べられていた。

病院から退院した後も、完全母乳栄養（母乳だけで育児）を実施している母親はおらず、母乳不足などを補う上でも人工乳を状況に応じて使い分けていた。人工乳の使い分けについては、表1に示した。

表1　母乳と人工乳の使い分け　（重複回答n＝11）

母乳をはじめにあげて、足りない時に人工乳 を授乳	6名
1人は母乳、1人は人工乳を交互に 授乳	3名
昼は母乳栄養または混合栄養、夜間は人工乳 を授乳	2名
母親が疲れているときは人工乳を授乳	1名
他に人手があるときに人工乳 を授乳	1名
寝かしつけや夜泣きの時は母乳を授乳	1名

3）母乳を飲ませたときの気持ちについて

母乳を飲ませたときの気持ちについては、「嬉しい・幸せ・愛おしい」「子どもの吸う力や生命力に感動」「神秘的・不思議」「うまく吸わせられなくてイライラ・不安」「自分がしてあげることは母乳を出すこと」と述べられていた。

母乳を飲ませて、嬉しかったこと、苦労したこと、不安・心配だったことについては、表2にまとめた。嬉しかったことについては、①子どもの様子に関すること、②自分の母乳が役割を果たしているということに関すること、③他者からの評価に関すること、の3カテゴリーにわけた。苦労したことについては、①子ども達の飲み方や飲ませ方の技術に関すること、②母親自身の授乳行動の負担や休息に関すること、③母乳が出ないことによる心理的側面に関すること、④乳房・乳首のトラブルに関すること、の4カテゴリーに分類した。不安・心配だったことについては、①母乳の量に関すること、②双子に対する平等に関すること、③母乳量不足に対する負い目に関すること、④母乳分泌量を増やす方法に関すること、⑤母乳栄養を進めていく上での合併症に関すること、の5カテゴリーに分類した。

表2　母乳を飲ませていたときの気持ち

嬉しかったこと	①子どもの様子に関すること（7名） ・一生懸命吸っている姿をみること ・授乳後の子どもの満足そうな顔や安心している顔をみること ②自分の母乳が役割を果たしていることに関すること（3名） ・母乳だけで満足しミルクを足さなくてすんだ時 ・自分の体の中で作られている母乳をのんでくれていること ③他者からの評価に関すること（1名） ・病院で看護師にたくさん飲んでるねと褒められたこと
苦労したこと	①子ども達の飲み方や飲ませ方の技術に関すること（4名） ・子ども達が上手に吸えず、ちゃんと直接母乳をのめるようになるまで ・食べ物で味がかわるのか飲んでくれないとき ・同時授乳の支え方 ②母親自身の授乳行動の負担や休息に関すること（8名） ・一日中おっぱいを出していること ・乳首に傷ができても治す時間がない、あげなくてはならない ・子どもがまだ病院に入院中、母乳を絞って届けていたこと ・母乳の教室（オケタニ式）に通い続けたこと ・他の人に代わってもらうわけにいかない ③母乳が出ないことによる心理的側面に関すること（1名） ・母乳が出ないことでの周囲からのプレッシャーをかけられた ④乳房・乳首のトラブルに関すること（3名） ・乳腺炎・子どもたちかまれて痛かった
不安・心配だったこと	①母乳の量に関すること（5名） ・母乳が足りているかどうか ・もっとたくさんでてほしい ・どのくらいミルクを足せばよいのか ②双子に対する平等に関すること（1名） ・2人に平等に授乳できているのか ③母乳量不足に対する負い目に関すること（2名） ・母乳が出ないこと（出ることが当たり前といわれ、自分が情けなく思った） ・母乳をたくさん飲ませられなかったせいか、風邪をひくことが多かったこと ④母乳分泌量を増やす方法に関すること（1名） ・直母（直接授乳）すれば出るようになると言われたが本当にそうなのか心配 ⑤母乳栄養を進めていく上での合併症に関すること（1名） ・乳腺炎になること

4）母乳栄養に対して受けた指導や自ら調べたことについて

回答者11名のうち10名が、病院や保健センターで指導を受けていた。母乳の利点、乳房マッサージ、母乳育児中の食事の管理、母乳の飲ませ方と乳首のケア、搾乳の方法、双子の同時授乳の方法などがあげられており、指導を受けたことに対しては、母乳のことがよくわかった、母乳を飲ませたいという気持ちになったということが述べられていた。

また、母乳について自分で調べた人は、5名おり、母乳がよく出るようになるにはどうしたらよいかについて調べ、母乳育児のノウハウ、双子の母乳育児のブログ等から情報を集めていた。

5）母乳イメージについて

母乳イメージついては、池内（2003）の母乳イメージ尺度を用いて、「強く思う」4点、「思う」3点、「あまり思わない」2点、「全く思わない」1点とし、平均値を算出した。池内（2003）、萩野・池内他（1997）の先行研究をもとに、「親子の情愛因子（19項目）」、「母乳栄養肯定因子（7項目）」、「苦労・負担の因子（10項目）」別にデータをまとめ、図1～4に示した。比較対象として、単胎児の母親のデータ合わせて示した。なお、単胎児のデータは、池内（2003）が示したデータを、研究者（池内）の許可を得て使用した。

平均値の比較では「親子の情愛因子」および「母乳栄養肯定因子」については、項目によっては差の見られているものもあるが、顕著なものはなかった。一方で、「苦労・負担の因子」は、すべての項目が、双子の母親は単胎児の母親と比べ、上回っていた。

なお、母乳イメージの得点は、双子の母親の中で、母乳育児継続中であることや母乳育児の実施期間による違いは見られなかった。

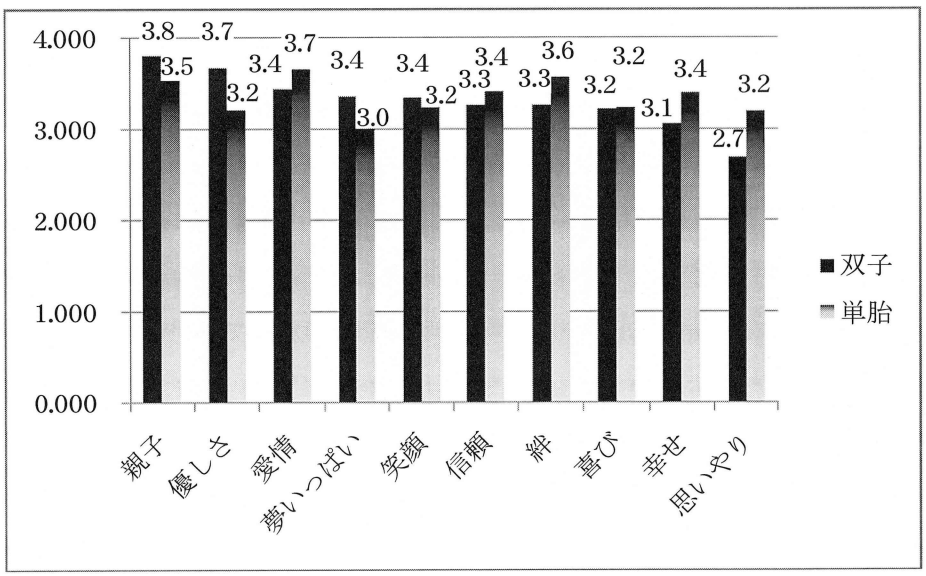

図1　母乳イメージ「親子の情愛因子①」

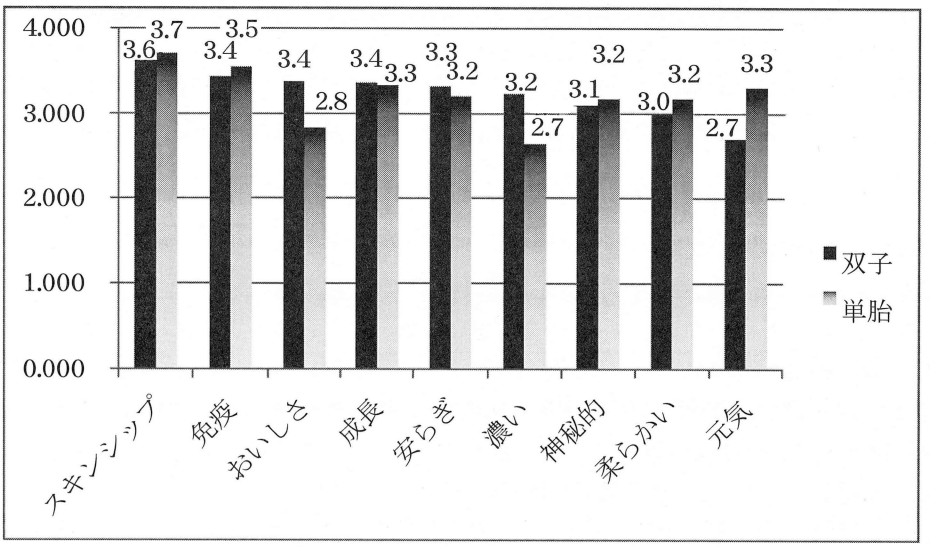

図2　母乳イメージ「親子の情愛因子②」

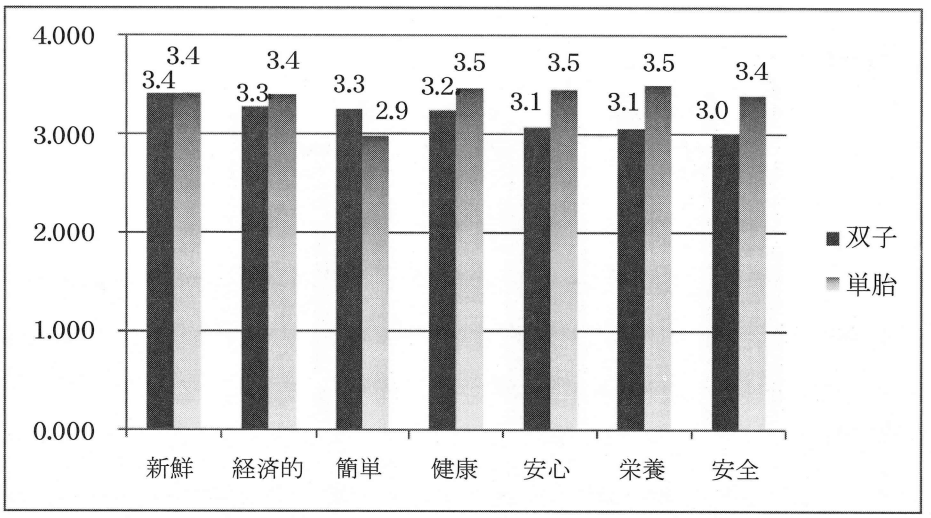

図3　母乳イメージ「母乳栄養肯定因子」

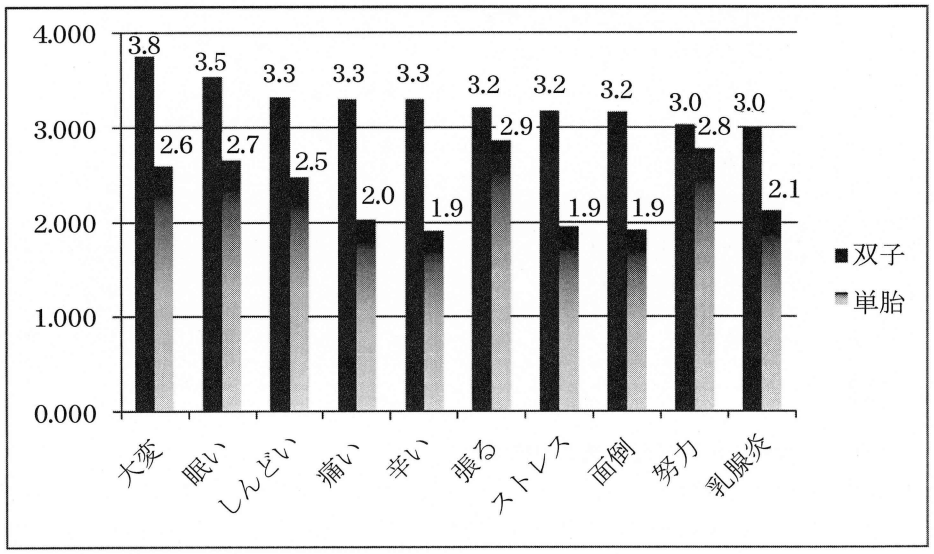

図4　母乳イメージ「苦痛・負担因子」

6）母乳育児に対する思い・考えについて

母乳育児に対する考えや思いとして書かれた記述を分析した結果、母乳は赤ちゃんにとってよいものであり、それは母親にとっても幸せなことであるが、一方でストレスを生じる場合もあり、母乳だけにこだわる必要はない、こだわることに対する弊害があるといった考えが見出せた。記述は、①母親役割としての母乳、②母乳の利点の理解、③母乳育児へのこだわりに対する否定、の3カテゴリーに分類した。詳細については、表3に示した。

表3　母乳育児に対する思い・考え

①母親の役割としての母乳（5名）
- 母乳をあげることは母親にしかできないこと 、達成感がある
- 母乳をあげることは幸せなこと、一番の愛情表現
- 母親としての憧れ
- 短い期間でも、母乳を与えられて幸せだった
- 母性が育まれた
- 双子同時授乳をほめられ、誇らしかった

②母乳の利点の理解（5名）
- 母乳は母子のスキンシップや絆の形成、精神面ではよいこと
- 免疫が含まれている
- 経済的

③母乳育児へのこだわりに対する否定（7名）
- 母乳育児がすべてではない
- 母乳がでないことでのプレッシャーを感じることはない
- 母乳育児にこだわらずにその人に合った方法で対応すればよい
- 大事なのはわが子への愛情
- 過度の母乳信仰は母親にストレスを与える
- 母乳にこだわっていたがストレスがたまり、育児そのものをもっと楽しめばよかった。

【考　察】

1）双子をもつ母親の母乳育児の実践の状況

日本における母乳育児の現状は、平成17年の厚生労働省の調査において、以下のような結果が示されている。妊娠中は96％の妊婦が母乳育児を希望する一方で、混合栄養も含めて母乳を与える割合は、生後1か月時点で94.9％、6か月で60.6％、母乳のみを与えている割合は、それぞれ42.4％と34.7％であった（河野、2006）。月齢が進むにつれて母乳授乳が減り、人工乳を使用する頻度が増える主な理由については、山本他（2009）の調査でも、「母乳が足りていないと思った（90.9％）」、「母乳を飲ませても泣きやまない・すぐ泣く（63.6％）」となっていた。人工乳を使用するようになるきっかけとして、「母乳不足」を母親が心配していることがわかる。双子であれば、二人分の母乳を分泌することを母親は科せられることになり、なおさら、「母乳不足」に対する不安は大きくなる。本調査でも、母乳が足りているのかという不安が述べられていた。

また、双子の場合は、母乳不足の視点以外にも、二人に授乳を行うこと自体にも負担がある。双子を一人ずつ授乳する場合は二人分、つまり2倍の時間を要し、夜間の授乳であればそれだけ睡眠時間が削られることになる。双子ならではの同時の母乳授乳という特別な技術があるが、授乳中一人の子どもがむせた場合に、そちらの子どもに気を取られているうちにもう一方の子どもが転げ落ちてしまう危険が伴うことや、気持ちよく授乳していた子どもが授乳の中断を余儀なくされ不満足で啼泣し、母親の気持ちを混乱させることにもなる。子どものたちの授乳期に母乳を飲ませ続けていくには、母親の精神的身体的にゆとりが必要である。

本研究の中では、母乳と並行して、人工乳を利用している様子が示された。本研究の対象者についても、3か月以内で母乳育児を断念した母親は3名（27.3％）となっていたが、一方、6か月まで母乳育児が続けられると、それ以降の断念はなく、10カ月以上母乳育児を続けられるようになっていた。母乳育児を続けることができた理由として、人工乳を上手に使い分けていたことが考えられる。母乳と並行して、疲れている時や他に人手があるときは人工乳を利用したり、夜間は母乳と比べて消化吸収に時間がかかる人工乳を利用して、睡眠時間を確保したり、同時授乳で一人に母乳、一人に人工乳を交互に授乳させて授乳にかかる時間を延長しないように工夫したりなど、母乳を与える機会を途絶えさせないようにしていたようである。

2）双子をもつ母親の母乳に対する思い

対象者全員の母親が、母乳は良いものという認識と、母乳を飲ませたいという思いを持っていることを示していた。 病院等で母乳に対する指導をほとんどの母親が受けており、母乳育児に対する思いは強めたようであった。また、母乳に対してはほぼ半数の母親が自分自身でも調べており、母乳育児に対する関心は高いといえる。

母親の母乳イメージについて、単胎児との比較では、「親子の情愛因子」「母乳栄養肯定因子」では顕著な差は認められなかったが、「苦労・負担の因子」因子については、全ての項目が単胎児より上回っていた。双子をもつ母親は、その母乳に対する負担が、単胎児を持つ母親より精神的、身体的にも大きいことが示された。

双子の育児においては、育児上の困難に授乳の問題が大きいことが他の研究（嶋松他、2004、矢野他、2001）でも指摘されているが、母乳育児は、母親としてできる幸せなことであり嬉しい半面、負担である部分があることが示された。

因子の項目の詳細を見てみると、「親子の情愛因子」の中の「おいしい」や「濃い」といった項目は双子の母親の方が0.5ポイント以上高く、人工乳よりも母乳の味などに対する思い入れが高いと読み取れる。しかし、一方で、「母乳栄養肯定因子」の項目をみると、肯定的な見方はしているが、「健康」「安心」「栄養」「安全」といった項目は単胎児のデータよりは低く、人工乳でも栄養があり、安全であり、子どもは健康に育つという気持ちの現れとも考えられる。双子の母親の母乳育児についての認識は、母乳育児の良さを感じているが、母乳育児だけにとらわれていないことが示された。 「愛情があれば、母乳育児にこだわらなくてもいい」と思うことで自身への育児ストレスを軽減させていると考えられる。 母乳は母親の役割の象徴でもあり、母親自身の幸せでもあるが、母乳育児だけが愛情や絆ではなく、それに捕らわれず育児を楽しむことが大事であると感じていた。 母乳育児に周囲の人々や母親自身がとらわれることがストレスになることにも、懸念が示されていた。

3）双子をもつ母親への母乳育児に対する支援のあり方

単胎児でも生後6ケ月の時点で40%は人工乳のみの育児となっていることが示されている（河野、2006）。このようなデータからも母乳育児を続けていくことの困難さが見て取れる。双子の母親の場合は、母乳栄養を続けていくことは、母親にとって身体的心理的に負担がかかることは否めない。しかし、一方で母乳育児を続けている双子の母親もいることは事実である。完全母乳栄養を継続していくには困難なことは多いが、人工乳と併用して母乳を飲ませていくことについては、少しでも継続していける方向での支援も必要である。

母乳育児への支援については、専門家の介入も重要であるが、とりわけ、双子の母乳育児を実際行っている、あるいは行ってきた体験者の情報が、母乳育児を継続するための推進力として大きな力を与える。そのためには、双子の母親同士のつながりが重要である。服部他（1995）の調査でも、双子の育児経験のある母親の助言を希望していることが示されており、双子の親のネットワーク作りの必要性を指摘している。

母乳は不足していないかが母親にとって不安の一つであるが、単胎児の場合は十分に母乳を摂取しているにもかかわらず、母親が「母乳不足感」から人工乳に切り替えてしまうことが指

摘されており、十分に母乳を飲んでいるサインの情報提供を支援者は示していくことの必要性が述べられている（布原他、2009)。双子の場合は、確かに二人分という負担はあるが、母乳は飲ませ続けることによって分泌が促されるものであり、授乳回数が多いほど授乳産生が多くなり（水野、2005)、やはり継続してくための支援が重要となる。母乳不足感に対して、母乳の分泌量が少ないから母乳授乳は止めてしまうということではなく、分泌量が少なくても飲ませ続けていくという取り組みに向けてのサポートに目を向けていく必要がある。根気を要するものであるが、双子の母乳育児に取り組んでいる母親に、母乳を飲ませていることは当たり前のことではなく、とても頑張っていること、母乳を出し続けていることに対して褒めることやねぎらいの言葉をかけることも、育児に対する自信につながり、大切なことである。服部他（2009）は、母親にとっての母乳育児の意味について、一つに「自分の力で育てた満足感・有能感」を得ることをあげ、今後の育児や女性としての生き方にも自信を持つことにつながっていくと述べている。

佐々木他（2009）は、周囲の人々の理解やサポートが完全母乳哺育実施に貢献していること、そして、母親のみならず、母親が困っている時に相談できる夫や実母と助産師との関わりの機会を増やすことを示唆していた。専門家の介入には、双子の母親に対してだけではなく、双子の母親の周囲の人（主に夫や実母）に対しても行い、周囲の人々は母親の負担に対する理解やねぎらう姿勢を持つように指導していくことも大切である。

【結　論】

1．双子を持つ母親は、生後間もなくから母乳と人工乳を授乳しており、人工乳は母乳の不足分を補うことの他に、人手の有無や時間帯によってなど自分なりの方法で使い分けていた。
2．母乳に対するイメージで、「苦痛・負担因子」は単胎児の母親より高く、単胎児の母親より母乳育児の身体的精神的に負担が大きいことが示された。
3．母乳育児については、その良さは認識しているが、母乳信仰にとらわれていないことが見出された。母乳にこだわらないことで、母親自身のストレスを軽減していた。母乳育児だけが愛情や絆ではなく、それに捕らわれず育児を楽しむことが大事であると感じていた。
4．双子育児には周囲の人々の支援が重要であるが、とくに同じ経験をしているピアグループの存在が必要である。双子の母乳育児を実際行った体験者の情報が、母乳育児を継続していく上での推進力として重要であり、そのためには双子の母親同士のつながりが必要である。
5．乳育児の継続が困難となってしまった母親に対しても、そのことが重荷とならない支援が必要であり、母乳でなくても子ども達は健康に育つこと、育児を楽しむことの大切さを示すことが必要である。

最後に本研究にご協力下さったお母さま方、そして、菊地裕美さんに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

なお、本論文は第3回乳幼児保健学会（2009年）で発表したものに、加筆修正したものである。

【引用文献】

萩野真奈美、池内佳子他（1997）：母乳栄養の確立状況と「母乳イメージ」、神戸市看護大学短期大学部紀要、16；57-65.

服部律子、矢野恵子（1995）：出生から3か月までの双子の保健指導（第2報）―母乳哺育を可能にする因子について―、母性衛生、36（4）；430-436.

服部律子他（2009）：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.

池内佳子（2003）：妊娠期から産後3か月までの母親の「母乳イメージ」の変化、母性衛生、44（4）；455-465.

河野美穂（2006）：平成17年度乳幼児栄養調査結果母乳育児に関する状況を中心に、助産雑誌、60（10）；876-881.

水野克己（2005）：母乳分泌のメカニズム、小児看護、28（6）；774-777.

布原佳奈他（2009）：保健師による母乳育児支援の実態―支援の方針・援助内容・困ったことに焦点をあてて―、岐阜県立看護大学紀要、9（2）；43-51.

佐々木由理他（2009）：生後4カ月時点における完全母乳哺育実施要因について―妊娠・出産を通しての母子の長期的経過についての縦断的な検討より―、母性衛生、50（2）；396-405.

嶋松陽子、高山知美（2004）：双子を養育する母親の育児困難感とその要因、保健科学研究誌、1；35-42.

山本浩世他（2009）：「母乳が不足している」という母親の母乳育児に関する認識、母性衛生、50（1）；110-117.

矢野恵子、小池和代（2001）：双子を持つ母親の育児の現状と求められている情報・サポート、母性衛生、42（2）；340-352.