

原 著

母乳育児における生活上のストレスとパートナーからの支援 —産後1カ月および3カ月時における栄養法別比較—

室津 史子

広島都市学園大学健康科学部看護学科

(2023年1月4日受付)

要旨：母乳を直接与えて育てる母乳育児は推奨されているが、全ての女性が難なく母乳を飲ませることができるわけではなく、母乳育児に関するストレスについて検討する必要がある。本研究の目的は産後1カ月および3カ月頃における「母乳の量」、「時間的拘束や痛み」の側面からみた母乳育児ストレス、およびパートナーからの協力度について栄養法による違いを明らかにすることである。産後1カ月および3カ月頃の母親578名を対象に質問紙調査を行い、242名(41.9%)を有効回答として分析対象とした。調査内容は先行研究をもとに設定した母乳育児ストレス11項目、母乳育児に関するパートナーに対する思い7項目、家事・育児におけるパートナーの協力度とそれに対する満足度について各10項目であった。本研究の対象者は6割が経産婦で母乳栄養率は約6~7割の集団であった。そして、母乳のみの母親は他の栄養法と比べ、母乳の量に関するストレス得点が相対的に低かった。時間的拘束などの身体的ストレスについては、1カ月頃では母乳のみの母親は混合栄養の母親と比べてストレスが低かったが、3カ月頃では混合栄養の母親の方が低くなっていた。また、栄養法によるパートナーの家事・育児の協力に対する母親の満足度に差はみられなかったが、満足度は1カ月頃よりも3カ月頃の方が高くなっていた。パートナーへの思いでは、「私の気持ちに寄り添ってくれている」の点数が、1カ月頃は母乳のみの栄養法である母親が高かったが、3カ月頃では、母乳から混合となった群が特に高かった。以上の結果より、「母乳の量」や「時間的拘束や痛み」の項目については母乳育児ストレス尺度の項目として重要なものと考えられる。また、パートナーからのサポートとしては、栄養法を選択する上でパートナーの意向や理解も重要な視点となることが示唆される。栄養法を選択について時系列的視点を加えた検討を重ねていくことが今後の課題である。

(日職災医誌, 71:137-145, 2023)

—キーワード—

母乳育児, ストレス因子, パートナーからの協力

序 論

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変わり得ない行為であり、わが国においては乳児の栄養として母乳を飲ませることが推奨されてきた。母乳育児は女性と子どもの健康にとって利益が大きいことが多くの疫学的研究から明らかにされており¹⁾、WHO/UNICEFは2年以上母乳を継続することを推奨している²⁾。

しかし、全ての女性が難なく母乳を飲ませることができるわけではない。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³⁾ともいわれる。特に乳児期前

期の母親にとっての母乳育児に関する支援について考えることは、その後に続く育児への支援として重要と考えられる。また、令和3年の労働力人口総数に占める女性の割合は44.6%であり働く女性の割合は増加している⁴⁾。母乳育児と仕事の両立など、育児環境の変化を踏まえた母親のストレスや支援について考えていくことが必要である。

支援の視点としては、医療者や周囲の人々からの一方的な価値観の押し付けとにならないことも重要である。2019年改訂の「授乳・離乳の支援ガイド」⁵⁾には、「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」と授乳支援の基本的考え方が示された。これは、

母親にとって栄養法の選択も一つのストレス要因となることを踏まえた指針と推察される。

以上のことから、母乳育児の諸側面からストレスについて検討する必要があると考えられる。そこで室津ら⁶⁾は、母乳育児に関するストレスを客観的に捉えるための母乳育児ストレス尺度の開発に取り組んでいる。現在までに母乳育児に関するストレス（以下、母乳育児ストレスとする）因子には、「母乳の量」、「時間的拘束や痛み」、「母乳神話」、「支援者の対応」の4側面があることを報告した。その中で、「母乳神話」、「支援者の対応」の2因子に含まれる選定項目について、産後1カ月および3カ月頃の母親を対象に、栄養法別に比較した結果、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た⁷⁾。

更に産後の母親は慢性的な睡眠不足などの疲労も大きい。母乳育児が上手にできたかどうかという精神的側面と共に「母乳の量」、「時間的拘束や痛み」の側面についても検討を重ねることが必要であると考えられる。近年では、育児は母親一人が担うものではなくパートナーや家族、そして社会全体での支援が望まれようになり、男性の積極的な育児参加が期待される。厚生労働省が発表した2021年度雇用均等基本調査⁸⁾によると、男性の育児休業の取得率は過去最高の13.97%であり、9年連続増加傾向であるが、十分とは言えない。そこで本稿では、母乳育児ストレスの中で生活上のストレスと考えられる「母乳の量」、「時間的拘束や痛み」の2側面について、産後1カ月と3カ月時における違い、母乳育児や家事に対するパートナーからの支援について報告する。

目 的

産後1カ月および3カ月時における「母乳の量」、「時間的拘束や痛み」の側面からみた母乳育児ストレス、および母乳育児や家事に対するパートナーからの支援について栄養法による違いを明らかにする。

方 法

1. 調査期間

質問紙による調査期間は2015年8月から2017年4月であった。

2. 対象者

同意の得られた、産後1カ月および3カ月頃の母親578名。質問紙の回収率は、産後1カ月頃が330部(57.1%)および産後3カ月頃が287部(49.7%)であった。このうち、両時期共に回答のあった242名(41.9%)を有効回答として分析対象とした。

3. 研究方法

協力の得られた産婦人科を標榜する施設で分娩した母親を対象として、産後1カ月頃、産後3カ月頃に自記式質問紙調査を行った。協力を依頼した施設数は8施設(病

院3施設、診療所5施設)であった。

産後1カ月までの間に、コード番号を記した質問紙を入れて閉封した封筒と質問紙調査への協力を記した文書をまとめて施設の看護スタッフから母親へ渡した。3カ月頃の質問紙は、質問紙を入れて閉封してある封筒に1カ月頃の時点で、対象者自身が宛先を記入した後、封筒に入れて閉封されたものを一旦回収し、3カ月頃を目途に郵送による配布・回収とした。

4. 調査内容

対象者特性、母乳育児ストレス尺度11項目、母乳育児に関するパートナーに対する思い7項目、家事・育児におけるパートナーの協力度とそれに対する満足度について各10項目であった。母乳育児ストレス尺度の項目は、「母乳の量」の因子の選定項目のうち、妊娠期を想定した内容やよく似た項目を除いて先行研究⁶⁾をもとに研究者が設定した5項目とした。「時間的拘束や痛み」の項目は、職場復帰や次の妊娠を想定した項目を除いて同様に研究者が設定した6項目であった。家事・育児への協力についての満足は一般的な家事内容の項目とした。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、回答を求めた。

5. 倫理的配慮

研究対象者に、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すこと、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、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)の承認を得て行った。

分 析

年齢、初経産、栄養法については記述統計を用いた。栄養法を独立変数とし、母乳育児ストレス、母乳育児や家事・育児に関するパートナーの協力を従属変数として比較した。差の検定は一元配置分散分析を行った。分析は統計ソフトIBM SPSS statistics ver.29を用いた。

産後1カ月時は、1カ月頃の栄養法においてミルクのみの栄養法は1名であったため、母乳のみの栄養法(以下、母乳のみ群)・母乳とミルクの両方であるが母乳の多い栄養法(以下、母乳多め群)・母乳とミルクの両方であるがミルクの多い栄養法(以下、ミルク多め群)の3群間の比較を行った。

3カ月時は、1カ月時からの栄養法の変化により以下の7群が存在する。1カ月時から変わらず母乳(母乳のみ群)、1カ月時から変わらず混合(混合群)、1カ月時は母乳であったが3カ月時には混合となった(母乳から混合群)、1カ月時は母乳であったが3カ月時にはミルクとなった(母乳からミルク群)、1カ月時は混合であったが

表1 対象者の概要

		n = 242
年齢		32.2 ± 4.5 歳
初経産		
	初産婦	95 名 (39.3%)
	経産婦	147 名 (60.7%)
栄養法	(1 カ月頃)	
	母乳のみ	147 名 (60.7%)
	混合	94 名 (38.9%)
	ミルクのみ	1 名 (4%)
	(3 カ月頃)	
	母乳のみ	167 名 (69.0%)
	混合	62 名 (25.6%)
	ミルクのみ	13 名 (5.4%)

3カ月時には母乳となった（混合から母乳群）、1カ月時は混合であったが3カ月時にはミルクとなった（混合からミルク群）、ミルクのみ群および母乳からミルク群である。このうちミルクのみ群は1名、母乳からミルク群は0名であったため、この2群を省いた5群間の比較を行った。

比較は各項目の得点の平均値を用いた。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。

結 果

1. 対象者の概要（表1）

対象者の平均年齢は 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。産後1カ月頃の栄養法は、母乳のみ 147 名 (60.7%)、混合 94 名 (38.9%)、育児用ミルク（以下、ミルク）のみは 1 名 (4%) で、母乳による栄養法が 6 割を占めていた。混合栄養の 94 名のうち、母乳多め群は 74 名、ミルク多め群は 20 名であった。

産後3カ月頃の栄養法は、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カ月頃よりも3カ月頃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。また、1カ月時からの変化を踏まえると母乳のみ群 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。

2. 栄養法別にみた母乳育児ストレスの比較

1)「母乳の量」因子の側面（表2, 3）

「母乳の量」の側面に設定した5項目において、1カ月頃の母親では、「子どもに泣かれると母乳不足ではないかと不安になる」($F(2,238) = 10.391, p < .001$)、「子どもが寝てくれないと母乳不足ではないかと不安になる」($F(2,238) = 7.963, p < .001$)、「母乳では飲んだ量がわからないので不安になる」($F(2,238) = 11.481, p < .001$)、「ミルク

を飲ませると母乳が出なくなるのではないかと不安になる」($F(2,238) = 4.898, p < .01$)、「子どもの体重が増えないと母乳育児を続けることが不安になる」($F(2,238) = 3.897, p < .05$)の5項目に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、「子どもが寝てくれないと母乳不足ではないかと不安になる」、「母乳では飲んだ量がわからないので不安になる」は、母乳多め群が母乳のみ群より高かった。また、「母乳では飲んだ量がわからないので不安になる」は、母乳のみ群よりも母乳多め群およびミルク多め群が高かった。また、「ミルクを飲ませると母乳が出なくなるのではないかと不安になる」、「子どもの体重が増えないと母乳育児を続けることが不安になる」は、母乳のみ群よりもミルク多め群が高かった。

3カ月頃の母親では、「子どもに泣かれると母乳不足ではないかと不安になる」($F(4,236) = 4.275, p < .01$)、「母乳では飲んだ量がわからないので不安になる」($F(4,236) = 4.415, p < .01$)、「子どもの体重が増えないと母乳育児を続けることが不安になる」($F(4,236) = 3.855, p < .01$)の3項目で主効果がみられた。多重比較を行った結果、「子どもに泣かれると母乳不足ではないかと不安になる」「母乳では飲んだ量がわからないので不安になる」は、母乳のみ群が混合群よりも低かった。また、「子どもの体重が増えないと母乳育児を続けることが不安になる」は、混合から母乳群が最も高く、母乳から混合群と有意な差がみられた。他の2項目は有意な差はみられなかった。

1カ月頃および3カ月頃の両時期共に母乳のみの母親は、その他の栄養法と比べ、母乳の量に関するストレス得点が相対的に低いという結果であった。

2)「時間的拘束や痛み」因子の側面（表4, 5）

設定した6項目において、1カ月頃の母親では、「母乳育児の場合は自分一人になる時間がない気がする」($F(2,238) = 5.289, p < .01$)、「母乳育児の場合は授乳回数が多いので家事ができない」($F(2,238) = 12.923, p < .001$)、「抱いている時間が長いので疲れる」($F(2,238) = 13.200, p < .001$)、「痛くても我慢して飲ませるしかないことが辛い」($F(2,238) = 13.200, p < .001$)、「たびたび泣くと虐待していると疑われる気がする」($F(2,238) = 5.390, p < .01$)の5項目に主効果がみられた。多重比較の結果、「母乳育児の場合は自分一人になる時間がない気がする」は、母乳のみ群が母乳多め群よりも低かった。「母乳育児の場合は授乳回数が多いので家事ができない」、「抱いている時間が長いので疲れる」、「痛くても我慢して飲ませるしかないことが辛い」は、ミルク多め群が母乳のみ群よりも高く、「たびたび泣くと虐待していると疑われる気がする」は、母乳多め群よりもミルク多め群が高かった。他の2項目は有意な差はみられなかった。

3カ月頃の母親では、「母乳育児の場合は自分一人になる時間がない気がする」($F(4,236) = 2.823, p < .05$)、「母乳

表2 母乳育児ストレス〈母乳の量の側面〉(1カ月時)

	母乳のみ Mean±SD	母乳多め Mean±SD	ミルク多め Mean±SD	p 値
母乳育児では飲んだ量がわからないので不安になる	2.84±1.37	3.57±1.12	3.85±1.04	**
子どもに泣かれると母乳不足ではないかと不安になる	2.35±1.37	3.23±1.37	3.00±1.62	**
子どもが寝てくれないと母乳が足りないのではないかと不安になる	3.03±1.33	3.70±1.16	3.70±1.22	**
子どもの体重が増えないと、母乳育児を続けることが不安になる	3.04±1.35	3.32±1.24	3.85±1.23	*
ミルクを飲ませると母乳が出なくなるのではないかと不安になる	2.76±1.41	3.16±1.36	3.65±1.04	**

ANOVA * $p < .05$ ** $p < .01$

表3 母乳育児ストレス〈母乳の量の側面〉(3カ月時)

	母乳のみ Mean±SD	混合 Mean±SD	母乳から 混合 Mean±SD	混合から 母乳 Mean±SD	混合から ミルク Mean±SD	p 値
母乳育児では飲んだ量がわからないので不安になる	2.41±1.40	3.30±1.33	2.33±1.59	3.03±1.25	2.91±1.38	**
子どもに泣かれると母乳不足ではないかと不安になる	1.84±1.17	2.70±1.37	2.33±1.29	2.19±1.35	2.18±1.47	**
子どもが寝てくれないと母乳が足りないのではないかと不安になる	2.38±1.27	2.96±1.37	2.67±1.59	3.03±1.01	2.82±1.25	*
子どもの体重が増えないと、母乳育児を続けることが不安になる	2.60±1.35	3.17±1.29	2.13±1.46	3.25±1.20	2.64±1.12	**
ミルクを飲ませると母乳が出なくなるのではないかと不安になる	2.62±1.37	2.85±1.37	2.60±1.64	2.92±1.32	2.45±1.21	ns

ANOVA * $p < .05$ ** $p < .01$

表4 母乳育児ストレス〈時間的拘束と痛みの側面〉(1カ月時)

	母乳のみ Mean±SD	母乳多め Mean±SD	ミルク多め Mean±SD	p 値
母乳育児は子どもを抱いている時間が長くて疲れる	1.98±1.23	2.80±1.17	2.80±1.20	**
母乳育児の場合は授乳回数が多くて家事をする時間がなくて困る	2.44±1.29	3.45±1.02	3.40±1.14	**
母乳育児の場合は自分一人になれる時間がない気がする	2.41±1.36	2.95±1.25	3.05±1.15	**
胸の痛みを我慢して飲ませるしかなくて辛い	1.73±1.01	2.27±1.21	2.60±1.23	*
子どもが泣くと近所迷惑な気がする	3.14±1.25	3.26±1.28	3.45±1.36	ns
たびたび子どもが泣くと虐待していると思われる気がする	2.01±1.19	2.18±1.22	2.95±1.23	ns

ANOVA * $p < .05$ ** $p < .01$

育児の場合は授乳回数が多いので家事ができない」($F(4,236) = 4.412, p < .01$)の2項目において主効果がみられた。多重比較を行った結果、「母乳育児の場合は自分一人になる時間がない気がする」は、母乳から混合群は母乳群よりも低かった。また、「母乳育児の場合は授乳回数が多いので家事ができない」は、母乳のみ群が低く、混合群および混合から母乳群よりも低かった。他の3項目は有意な差はみられなかった。

3. 母親の栄養法別にみたパートナーの家事・育児の協力に対する母親の満足 (表6, 7)

設定した各10項目において、1カ月頃の母親では、全項目3点以下と低かったが、3群間に有意な差はみられなかった。

3カ月頃の母親では、全項目3点以上であった。栄養法による差がみられたのは2項目であったが、特に子どもを抱っこしてくれたりお風呂に入れたり、子どもと遊ぶなど、1カ月頃と比較して育児への協力に対する満足度

は高かった。設定した10項目において「買い物に行く」($F(2,238) = 3.697, p < .01$)、「食後の後片付けをする」($F(2,238) = 3.524, p < .01$)の2項目で主効果がみられた。多重比較の結果、「買い物に行く」は、母乳から混合群が最も高く、混合群と差がみられた。「食後の後片付けをする」は、混合からミルク群が母乳のみ群や母乳から混合群および混合から母乳群よりも低かった。他の8項目は有意な差はみられなかった。

また、1カ月頃および3カ月頃共に、パートナーの協力に対する妻の満足度に有意な差はみられなかった。

4. 母親の栄養法別に見た母乳育児に関するパートナーへの思い (表8, 9)

設定した7項目において、1カ月頃の母親では、「夫は母乳育児について良く私の話を聞いてくれる」($F(2,238) = 5.886, p < .01$)「夫は私の気持ちに寄り添ってくれている」($F(2,238) = 3.032, p < .05$)、「私と夫では母乳育児に対する考え・認識にズレがある」($F(2,238) = 7.548, p$

表5 母乳育児ストレス〈時間的拘束と痛みの側面〉(3カ月時)

	母乳のみ Mean±SD	混合 Mean±SD	母乳から 混合 Mean±SD	混合から 母乳 Mean±SD	混合から ミルク Mean±SD	p 値
母乳育児は子どもを抱いている時間が長くて疲れる	1.94±1.11	2.60±1.25	1.93±1.28	2.28±1.26	2.64±1.03	**
母乳育児の場合は授乳回数が多くて家事をする時間が無くて困る	2.12±1.25	2.83±1.29	2.20±1.21	2.78±1.22	3.00±.89	**
母乳育児の場合は自分一人になれる時間がない気がする	2.55±1.38	2.68±1.20	1.93±1.16	3.08±1.23	3.09±.94	*
胸の痛みを我慢して飲ませるしかなくて辛い	1.55±.96	1.89±1.17	1.47±.92	1.67±1.07	1.55±.93	ns
子どもが泣くと近所迷惑な気がする	3.01±1.36	3.11±1.34	2.73±1.10	3.61±1.05	3.45±1.21	ns
たびたび子どもが泣くと虐待していると思われる気がする	2.16±1.30	2.51±1.30	1.80±1.27	2.69±1.26	2.73±1.49	ns

ANOVA * $p < .05$ ** $p < .01$

表6 パートナーの家事・育児協力への満足(1カ月時)

	母乳のみ Mean±SD	母乳多め Mean±SD	ミルク多め Mean±SD	p 値
掃除をしてくれる	2.45±1.26	2.85±1.30	2.90±1.21	ns
買い物に行ってくれる	1.80±.92	2.09±1.00	1.80±.95	ns
食事の準備をしてくれる	2.43±1.19	2.74±1.16	2.75±1.25	ns
食事の後片付けをしてくれる	2.29±1.24	2.64±1.31	2.55±1.19	ns
洗濯をしてくれる	2.12±1.05	2.42±1.01	2.00±.92	ns
子どもを抱っこする	1.69±.97	1.86±.91	2.00±1.30	ns
子どものおむつを替えてくれる	1.97±1.15	2.27±1.11	2.40±1.43	ns
夜泣きにつき合う	2.28±1.14	2.65±1.12	2.50±1.36	ns
子どもをお風呂にいれる	1.80±1.00	2.16±1.17	2.40±1.31	ns
子どもと遊ぶ	1.68±.91	1.99±1.08	2.05±1.10	ns

ANOVA * $p < .05$ ** $p < .01$

表7 パートナーの家事・育児協力への満足(3カ月時)

	母乳のみ Mean±SD	混合 Mean±SD	母乳から 混合 Mean±SD	混合から 母乳 Mean±SD	混合から ミルク Mean±SD	p 値
掃除をしてくれる	3.22±1.27	2.93±1.30	4.00±1.25	3.02±1.32	3.00±1.18	ns
買い物に行ってくれる	4.07±1.04	3.80±1.08	4.47±.92	4.02±1.04	4.09±.83	ns
食事の準備をする	3.60±1.24	3.13±1.20	3.87±1.25	3.29±1.23	3.55±1.21	ns
食事の後片付けをしてくれる	3.59±1.23	3.18±1.37	4.07±1.16	3.46±1.44	2.82±.75	*
洗濯をしてくれる	3.77±1.12	3.40±1.18	4.07±1.16	3.69±1.13	3.36±1.03	ns
子どもを抱っこする	4.28±1.05	4.11±1.05	4.20±.21	4.17±1.12	4.27±1.00	ns
子どものおむつを替えてくれる	4.00±1.15	3.73±1.21	4.27±1.10	3.86±1.24	3.91±.94	ns
夜泣きにつき合う	3.62±1.22	3.20±1.18	3.73±1.28	3.49±1.40	3.18±1.17	ns
子どもをお風呂にいれる	4.25±1.11	4.04±1.21	4.20±1.21	3.69±1.39	4.09±.83	ns
子どもと遊ぶ	4.17±1.09	4.09±.92	4.67±.49	4.03±1.18	4.00±1.10	ns

ANOVA * $p < .05$ ** $p < .01$

<.001), 「夫が育児に参加しやすいのでミルクを飲ませたい」($F(2,238) = 35.488, p < .001$), 「夫の気遣いや支援がないので母乳育児の継続がむづかしいと思う」($F(2,238) = 11.950, p < .001$)の5項目に主効果がみられた。多重比較を行った結果、「夫は母乳育児について良く私の話を聞いてくれる」と「夫は私の気持ちに寄り添ってくれている」では、母乳のみ群が母乳多め群より高かった。「私と夫では母乳育児に対する考え・認識にズレがある」、「夫が育児に参加しやすいのでミルクを飲ませたい」は、ミルク多め群が他の2群よりも高かった。「夫の気遣

いや支援がないので母乳育児の継続が難しいと思う」は、母乳多め群が高く、母乳のみ群よりも高かった。「夫は妻(私)をよく理解してくれている」、「夫は母乳育児について知識や関心をもってくれている」の2項目は、3群間に有意な差はみられなかった。

3カ月頃の母親では、「夫は私の気持ちに寄り添ってくれている」($F(4,236) = 6.984, p < .001$), 「夫が育児に参加しやすいのでミルクを飲ませたい」($F(4,236) = 20.319, p < .001$)の2項目で主効果がみられた。多重比較を行った結果、「夫は私の気持ちに寄り添ってくれている」は、

表8 パートナーに対する思い (1カ月時)

	母乳のみ Mean±SD	母乳多め Mean±SD	ミルク多め Mean±SD	p 値
夫は妻（私）を良く理解している	3.80±1.13	3.51±1.14	3.95±.88	**
夫は母乳育児について、良く私の話を聞いてくれる	3.83±1.23	3.26±1.10	3.55±1.05	ns
夫は私の気持ちに寄り添ってくれている	4.03±1.00	3.70±.87	4.00±.92	ns
夫は母乳育児について知識や関心を持ってきている	3.27±1.26	2.85±1.17	3.10±1.29	ns
私と夫では母乳育児に対する考え・認識にズレがある	1.88±1.03	2.27±1.02	2.70±1.03	**
夫が育児に参加しやすいのでミルクを飲ませたい	2.01±1.10	3.14±1.14	3.50±.95	**
夫の気遣いや支援がないので母乳育児の継続が難しいと思う	1.35±.66	1.91±1.02	1.75±1.07	ns

ANOVA **p*<.05 ***p*<.01

表9 パートナーに対する思い (3カ月時)

	母乳のみ Mean±SD	混合 Mean±SD	母乳から 混合 Mean±SD	混合から 母乳 Mean±SD	混合から ミルク Mean±SD	p 値
夫は妻（私）を良く理解してくれている	3.64±1.20	3.28±1.10	4.20±1.01	3.50±.88	3.55±1.04	ns
夫は母乳育児について、良く私の話を聞いてくれる	3.74±1.28	3.22±1.15	3.93±1.28	3.14±1.27	3.18±.87	*
夫は私の気持ちに寄り添ってくれている	3.92±1.04	3.50±.94	4.60±.63	3.25±1.11	4.09±.54	**
夫は母乳育児について知識や関心を持ってきている	3.10±1.36	2.72±1.15	3.40±1.40	2.72±1.09	3.00±.89	ns
私と夫では母乳育児に対する考え・認識にズレがある	1.89±1.09	2.39±1.10	2.00±1.00	2.42±1.25	2.82±.75	**
夫が育児に参加しやすいのでミルクを飲ませたい	1.98±1.13	3.30±1.11	3.13±1.13	2.75±1.25	4.00±.78	**
夫の気遣いや支援がないので母乳育児の継続が難しいと思う	1.41±.90	1.66±.94	1.40±.63	1.75±.97	2.36±.92	**

ANOVA **p*<.05 ***p*<.01

母乳から混合群が混合群や混合から母乳群よりも高く、母乳のみ群は混合から母乳群よりも高かった。「夫が育児に参加しやすいのでミルクを飲ませたい」は、混合からミルク群が最も高く、混合から母乳群と1点以上の差があった。また、母乳のみ群は他のすべての群よりも低かった。他の5項目においては有意な差はみられなかった。

考 察

1. 対象者の概要

今回の対象者における産後1カ月から3カ月頃の母乳栄養率は、約6~7割であった。母乳育児が平均よりも上手くできた集団であったのは、育児経験のある経産婦の割合が多いことも母乳育児となった母親が多い要因と推察できる。また、比較的、母乳育児が上手くできている母親の方が研究協力をしやすかったのかもしれない。

2. 栄養法別にみた母乳育児ストレスの比較

産後1カ月頃は、上手に授乳するための抱き方や乳頭の含ませ方など、新たに生まれた子どもと共に模索する時期である。入院中は助産師や看護師のサポートも得やすい環境であるが、退院後は専門家の直接的なケアを受けられる機会は減少する。通常分娩の入院期間はおよそ5日程度であり、乳汁分泌量の増加が期待される産後3~4日頃を迎えるところで退院となる。飲む量を明らかな目盛りで確認できるミルクと異なり、母乳量は母親自身に総合的な判断が委ねられることとなる。Gattiらは、早

期に母乳を断念する理由の35%が「母乳不足感」であったと報告しており、その「母乳不足感」が、母乳が足りなさそうな児の様子で判断されており、実際の母乳分泌量の評価がなされていないことを指摘している⁹⁾。母乳不足感は、足りているにもかかわらず母乳が足りていないのではないかという不安や心配をいう¹⁰⁾。母乳のみの母親が他の栄養法と比べ、母乳の量に関するストレス得点が相対的に低いという結果は、乳汁分泌量が十分に得られている、あるいは乳汁分泌状況に関する十分な知識などにより母親の不安感が少ないことによると推察される。

また、母乳分泌には、子どもの吸吮刺激が有効と言われている。必要な栄養を補足しようとする半面、「ミルクを飲ませると母乳が出なくなるのではないか」という葛藤も抱えながら過ごす様子がうかがえる。十分な乳汁分泌量が得られるように実質的なケアが望まれる。

そして授乳は1日に何回も行われるため身体的な負担も大きい。1カ月頃の母親の生活上の負担として時間的な拘束や痛みについてみると、混合栄養の群よりも母乳のみ群の点数が低かった。これは、混合栄養の場合は、母乳に加えてミルクを授乳するための手間が増えることによるものではないかと考えられる。しかし、3カ月頃において、「母乳育児の場合は自分一人になる時間がない気がする」の点数は、逆に母乳のみ群よりも母乳から混合になった群の方が低かった。母乳のみではなく母親以外

のサポートが得られやすいミルクによる栄養法もとり入れることで、自分一人になる時間を作れるようになってくるからかもしれない。産後の生活や授乳パターンにも慣れて、あるいは、母乳を飲ませる回数を減らしてミルク授乳のみの回数を増やすことで授乳の所要時間が少なくなっていることも考えられる。

母乳育児を継続する上で乳汁の分泌は必要な条件であり、母親のストレス因子となり得る。「母乳の量」や「時間的拘束や痛み」の項目については母乳育児ストレス尺度の項目として重要なものと考えられる。

3. 母親の栄養法別にみたパートナーの家事・育児の協力に対する母親の満足

パートナーの家事・育児の協力に対する母親の満足について、栄養法による差はみられなかった。男性の育児参加が叫ばれているが、育児の中でも特に母乳育児については母親が主体であり、パートナーが直接的に代行できるものではないという特性によると考えられる。

また、産後の母親は授乳による時間的な拘束や睡眠不足等による生活上のストレスや身体的負担が考えられる。それは栄養法の別に関係なくもたらされるものとも考えられる。ただ、産後1カ月頃におけるパートナーの家事・育児の協力に対する母親の満足の点数は低く、他者からの支援を期待する状況がうかがえる。この時期は里帰りなどによりパートナー以外のサポートがあることも考えられるため、産後1カ月頃における家事・育児の主な協力者を含めてさらに検討する必要がある。

そして、3カ月頃におけるパートナーの家事・育児の協力に対する母親の満足の点数が全体的に高くなっていったことは、子どもを含めた生活の中で求められる協力内容がみえてくることによると考えられる。

3カ月頃に母乳のみから混合となると、授乳のためのミルク缶など買い物も必要となる。また混合からミルクになった群では「食事の後片付け」の点数が低い。哺乳瓶を洗ったり消毒したりする手間に対する家事も増えている、あるいは家事・育児の負担により栄養法がミルクとなったことも考えられる。

児の栄養は育児の中の一つに過ぎないものではあるが、特に産褥早期の母親にとって大きな関心事項である。そして、育児環境の変化に応じたパートナーからの協力がさらに望まれる。働く女性の母乳育児に関する語りを分析した研究¹¹⁾によると、母乳育児は寝不足等の身体的負担になっていたが、母としての確認行為にもなっていたと報告されている。本稿では栄養法別にパートナーの協力状況について比較したが、パートナーの協力度の高低による栄養法の変化についても検討していくことが重要である。

4. 母親の栄養法別にみた母乳育児に関するパートナーへの思い

1カ月頃の母親は、母乳育児を模索して概ね自らの栄

養法の選択について考えていく頃と思われる。この時期に「夫は母乳育児について良く私の話を聞いてくれる」、「夫は私の気持ちに寄り添ってくれている」の点数が高いのは母乳のみ群であった。母乳育児を行っていることが母親である自己を肯定することにつながると推察され、夫婦間の話題としやすいのではないだろうか。また、パートナーが母乳育児を望むことも母親自身の一つの支えとなっていると考えられる。

しかし3カ月頃になると、「夫は私の気持ちに寄り添ってくれている」の点数は母乳から混合となった群が特に高かった。これは、母乳育児を続けていく中で母乳のみにこだわらなくてもよいという選択に対するパートナーの理解によるのではないだろうか。

1カ月頃も3カ月頃も「夫が育児に参加しやすいのでミルクを飲ませたい」という項目の点数はミルク多め群や混合からミルクとなった群が高かった。母乳育児の主体は女性であるが、母乳育児においても協力者あるいは理解者としてパートナーの存在は大きいと考えられる。

令和3年社会生活基本調査¹²⁾によると、6歳未満の子供を持つ世帯の夫の家事関連時間は1.54時間であり、5年前に比べ家事時間が13分増加しているが、7.28時間という妻の家事関連時間と比べると依然として差は大きい。前述したように、主に身体的な負担となる家事・育児へのパートナーからの協力に対する満足については、栄養法による差はみられないが、栄養法を選択する上でパートナーの意向や理解も重要な視点と考えられる。

母乳育児において心配や困難な出来事があった初産の母親が、母乳育児についての不安が減り、自分なりの母乳育児ができるようになったと感じる時期は、早い者では産後1カ月、遅い者では産後3カ月と言われる¹³⁾。1カ月時点の母親が3カ月時点でどのように変化したのかという時系列的視点を加えた検討を重ねていくことが今後の課題である。

[COI開示] 本論文に関して開示すべきCOI状態はない

文 献

- 1) American Academy of Pediatrics: Policy Statement Breastfeeding and Use of Human Milk. *Pediatrics* 129 (3): e828—e832, 2012.
- 2) WHO & UNICEF: Global Strategy for Infant and Young Child Feeding (2002). <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42590/49/9241562218-jpn.pdf?ua=1>, (accessed 2022-9-3).
- 3) 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.
- 4) 厚生労働省：令和3年度版働く女性の実情. <https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujou/21.html>, (参照 2022-9-3).
- 5) 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.

- (参照 2022-9-3).
- 6) 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.
 - 7) 室津史子, 武井裕子, 寺崎正治, 他: 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. 健康科学と人間形成 6 (1): 33—43, 2020.
 - 8) 厚生労働省: 令和3年度雇用均等基本調査. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-r03/07.pdf>. (参照 2022-9-5).
 - 9) Gatti L: Maternal Perceptions of Insufficient Milk Supply in Breastfeeding. Journal of Nursing Scholarship Fourth Quarter: 355—363, 2008.
 - 10) BFHI2009 翻訳編集委員会: 母乳の分泌, UNICEF/WHO 赤ちゃんにやさしい母乳育児支援ガイドベシック・コース. 東京, 医学書院, 2009, pp 191—204.
 - 11) 藤田藍津子: 働きながら母乳育児を続ける女性たちの語り. インターナショナル Nursing Care Research 14(2): 19—26, 2015.
 - 12) 総務省: 令和3年社会生活基本調査 生活時間及び生活行動に関する結果 報道資料. <https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/pdf/youyaku.pdf>. (参照 2022-9-5).
 - 13) 橋爪由紀子, 堀込和代, 行田智子: 初産の母親の母乳育児における心配事 産後4ヵ月までに心配や困難を感じた母親へのインタビューより. 日本助産学会誌 32(2): 190—201, 2018.
-
- 別刷請求先** 〒734-0014 広島県広島市南区宇品西五丁目13-18
広島都市学園大学健康科学部看護学科
室津 史子
- Reprint request:**
Fumiko Murotsu
Department of Nursing, Faculty of Health Science, Hiroshima Cosmopolitan University, 5-13-18, Ujinanishi, Minamiku, Hiroshima, 734-0014, Japan

Stress of Breastfeeding and Support from the Partner : Comparison of Nutritional Methods at 1 and 3 Months after Childbirth

Fumiko Murotsu

Department of Nursing, Faculty of Health Science, Hiroshima Cosmopolitan University

In Japan, breastfeeding is recommended as a nutritional method for direct feeding with breast milk. However, it is not always easy for mothers to breastfeed and there is a need to evaluate stress due to difficulties with breastfeeding. This study was performed to examine differences between nutritional methods at 1 and 3 months after childbirth by examining stress from breastfeeding, including that related to “amount of breast milk” and “time restriction and pain, ” in addition to cooperation of the partner. A questionnaire survey was conducted to 578 mothers who had given birth 1 and 3 months before the survey. Data were analyzed from 242 mothers (41.9%) who provided valid responses. The survey included questions selected based on previous studies, including 11 on stress due to breastfeeding, 7 on what a mother thinks about her partner regarding breastfeeding, 10 on assistance from the partner with domestic duties and childrearing, and 10 on satisfaction with this assistance. About 60% of the subjects were multipara and 60–70% were breastfeeding. Subjects who were breastfeeding only had lower scores for stress associated with “amount of breast milk” compared to those who were using other nutritional methods. Physical stress including time restriction among subjects who were only breastfeeding was lower than that for subjects using mixed nutritional methods at 1 month after childbirth; however, at 3 months, stress was lower in those using mixed methods. There was no difference between nutritional methods regarding satisfaction of mothers with assistance from partners in domestic duties and childrearing, but the satisfaction level was higher at 3 months after childbirth, compared to that at 1 month. Regarding what a mother thinks about her partner, scores for the question “how much does your partner understand your feelings?” were high for subjects using breastfeeding only at 1 month after childbirth, and especially high at 3 months for subjects who changed from breastfeeding to mixed feeding. Based on these findings, “amount of breast milk” and “time restriction and pain” were found to be important as scales that determine stress of breastfeeding. In addition, the results suggest that the intention and understanding of the partner are important factors in selection of a nutritional method. Selection of this method requires further examination from a time-series standpoint.

(JJOMT, 71: 137–145, 2023)

—Key words—

breastfeeding, stress factor, cooperation from the partner