

こうちおっぱい新聞

2024(令和6)年

12月4日水曜日

第2号発行

アニタ助産院

ふたたび みたび

「楽しい母乳育児」の実現を！



この新聞は「赤ちゃんの母乳を飲む権利」を心から大切に思う助産師が発行しています。発行は不定期です。

発行元:アニタ助産院

〒781-0270 高知県高知市長浜3番地

TEL.088-841-3000 携帯 090-9774-6722

メールアドレス midwife@blue.plala.or.jp

ホームページ・facebook・Instagramページあります。

事業内容

母乳外来

産後ケア事業(訪問型・日帰り型・宿泊型)

各自治体より委託を受けています。(R6年12月現在15市町村)

いのちの出前講座 各学校・保育・幼稚園から委託を受けています。

妊婦健診・出産取扱いは現在休止中です。

出版・発行物 >> 書籍:「産む」 / 新聞:「こうちおっぱい新聞」・「ふなつきばの子ども食堂便り」

パンフレット:「産後ケアのご案内」・「おっぱいのおはなし」・「お母さん達から教わったこと」

助産師 竹内 喜美恵

アニタ助産院代表(H11.5.1開設)

認定エキスパート産後ケアプロバイダー取得(R5)

子ども食堂主催「ふなつきばの子ども食堂」(H30~)

高知県小児保健協会・尾木賞受賞(R3)

高知県知事賞受賞(R4)

厚生労働大臣賞受賞(R4)

など

私の出会った母乳育児物語

そのお母さんは、職業が助産師でした。
第一子を出産した時は、母乳は一歳頃（歩き出した頃）に断乳する事がいい節目と信じていました。

そしてその通りにやりました。子どもは1週間、夜泣き続けたけれども、これが良い形という考えはゆるぎませんでした。

第二子を出産した時は、彼女は「卒乳」という形にとても惹かれていました。助産師としてもお母さんたちには「卒乳をお勧めしたくなっていました。それで、自分も卒乳という形を實行したいと思いました。1年育児後、職場復帰した時、にこやかに「まだ飲ませていただきます♡」と。

2年経った頃、やはりにこやかに「まだ飲ませていただきます♡」
3年経った頃、やっぱり迷いなく「まだ飲ませていただきます♡」と。

・・・さすが助産師、他人様に勧めるからには、自分もやり抜く気や、と私の感想。

4年経った頃、「まだ飲ませています」
もし次の子が生まれたら？の質問に、両手を広げて両脇に1人ずつ抱え込む格好をしつつ「タンデムします♡」と・・・。

そしてまもなく、次の子を「懐妊」。

4年半経った頃、彼女の方から次のようなご報告を頂きました。

「私のおなかも目立ち始めたころに、いつものようにおっぱいを飲ませようとしたら『○○ちゃん おっぱいいらぬ』と言ったので『どうして？』と聞いたら『○○ちゃん お兄ちゃんになるから、おっぱい赤ちゃんにあげる』って言ったんです。去っていく後ろ姿を見ながら涙がこぼれました」と。

このお話は、同僚みんなで共有させて頂き、口々に「言うんだ〜。自分でおっぱいバイバイ言うんだ〜♡」と大盛り上がりでした。話には聞いていたけれど、身近な実体験を聞くのは皆初めてで、感に堪えませんでした。聞かせてくれてありがとう、の一言でした。

後口談として(何年もあとで)、卒乳に至るまでの間の様々な立場の人からの様々な意見感情を受け、ずいぶん心傷ついた事も多々あったようです。

そうかもしれない。今の時代、今の社会でやり抜く事は本当に難しいかもしれない。彼女が助産師だったから、他のお母さんたちに何を伝えたいかにおいて譲れぬ信念があつて続けられたのかもしれない、と思いました。

やすらかに続けられる時代の再来を願うばかりです。
(竹内 喜美恵)



アニタ助産院
ふなつきばの子ども食堂
助産師 竹内 喜美恵

〒781-0270 高知県高知市長浜3番地
Tel&Fax 088-841-3000
携帯Tel 090-9774-6722
E-mail midwife@blue.plala.or.jp
WEB・Facebook・Instagram ページあります。





元気な子を
元気な身体で
元気に産み
元気に育てる。
これを実現するためのお手伝い、
これが私の仕事です。

幸せな身一つの日々、
喜びと共に身二つに、
笑い転げながら共に育つ母と子...
これが私の願いです。

ご寄付ありがとうございました！

日	摘要	お支払金額	お預り金額	差引残高	備考
06-08-28	おはじめ	(No.1-.....)		*****5,000	027
06-10-15			¥5,000	*****5,000	振込
06-10-17			¥5,000	*****10,000	振込
06-10-29			¥5,000	*****15,000	振込



◇ 寄付などお振込先 ◇

高知信用金庫 瀬戸支店

普通 0367504

口座名:こうちおっぱい新聞 竹内喜美恵



私の母乳育児物語



『ふくらみがこつあるね、双子やね。』
 そんな予想もしていなかった医師の言葉からスタートした私のマタニティライフは、およそ19年前。産後の協力体制も考えて里帰り出産を選択しました。そして選んだ病院はBFH(赤ちゃんにやさしい病院)認定を受け、双子だから帝王切開との決まりもなく、妊娠期からしっかり身体作りをしましょう!と妊婦教室も充実しているそんな所でした。
 第1子が35週でなぜか逆子になり(そんな余裕はないお腹だったのに…)残念ながら帝王切開となりましたが、37週6日、2500gを越えたツインズを無事に出産しました。

ここからが、怒濤の子育ての始まりです。病院では「双子だから」との理由で、ひとつのコットに窮屈に寝かされ(実は2人がくっついていての方が安心して泣かないと知りました)

泣いたら飲ませる…の繰り返し。すぐには出ないおっぱいを『早く2人分に仕上げないとね』と病院の助産師がマッサージを朝に夕にと実施してくれました。帰宅してからは、昼間は同時授乳、夜間は私を中心に「川の字」になって、泣いた方に向いての添い乳。それでも疲れがピークで私起きられない時は夫がミルクを飲ませてくれていました。(ミルクの力ももちろん借りました!)今、思えば、常におっぱいで「裸族」のような生活をしていたな(笑)と懐かしく思い出されます。

『双子は大変だから』とミルク育児を勧められますが、経験者に言わせれば実はおっぱいの方が時短。リズムが作られるまでは確かにおっぱいの方が大変かも知れませんが、2人分のミルクを作る+飲ませる+哺乳瓶の消毒にかかる時間と労力は想像以上!ただでさえ大変な育児。上手に手を抜かなければ、やってられません。同時授乳にはコツがあります。添い乳にもコツがあります。



だからこそ、専門家の力を借りて上手な手抜き技術(効率的な授乳の仕方)を身につけ、早く軌道に乗せることをオススメします。
 そんな、おっぱいを大事にしてきた私の毎日授乳終了とともに、自然にハグに変わりました。そしてその習慣は18歳になったツインズと今も続いています。

(谷 泰子)



◇ 自由投稿大歓迎 ◇

この新聞は、アニタ助産院が自腹出費100%で発行しています。

ご賛同いただける方の投稿・ご寄付大歓迎いたします。

ご投稿は、アニタ助産院メールアドレスまで。midwife@blue.plala.or.jp

父親の育児参加

2024年の現在、日本の家族の単位は、子育てには小さすぎています。日本中が戦前までは、何世代かが同居しているか、近隣に親類縁者が何家族も暮らしている暮らしの中で子育ては穏やかに成立してきました。

今は、居ても子ども父親1人・・・という単位が大半。これは大変な時代。今、子育て中のお母さん達の多くが「あの産後1ヶ月の時間はもう繰り返したくない」とつぶやくのも無理はありません。

そして「父親の育児休暇の勧め」や厚生労働省の産後ケア事業の着手がありつつ、今日に至っていますが・・・。

父親の育児休暇はまだまだ少数派。それも少ない日にちがほとんど。小規模事業所や自営業の人々は、取りようもない事情下の日常の中でどうすればいいのか・・・。「父親育児休業1年」はまだまだか・・・。

そんな中でも、何とか取得できた場合のお話です。

父親が出来る事、やらねばならぬ事は明々白々。とにかく最優先にせねばならぬ事は家事全般。掃除して、炊事して、洗濯して、片付けして、買い物をする事です。

その次に、上の子がおられたら、起こして、食事させて、(送って)、(迎えて)、お風呂入られて、夕食させて、遊んで、寝かしつける。さびしい気持ちに寄り添いながら・・・。その次

に、赤ちゃんのお風呂、ぐずった時のあやし、おむつ替え、お母さんの寝ているときの赤ちゃんのお守り、機嫌よく起きている時の遊び相手・・・。

その中でも最も重要な任務(?)は、おっぱいが欲しいと思われる以外の理由(不明が多い)でぐずっている時のお守りです。

以上。
複数人で恙なく、気持ちよく日常生活を維持するには、それなりの気力とそこそこの体力を必要とします。

では、お母さんはどうしているのでしょうか。

この世に降り立つたばかりの新しい生命が徐々に安定し、生きてゆく事に慣れてくるのを側で見守りつつ、子どもと2人で母乳のリズムをていねいに紡いでゆきます。2人共慣れない分、時間・日にちはかかりますが、間違いない日々進歩してゆきます。子どもの生命力、適応力、学習力は底が知れない程、すごいですものね。あとは、お母さんが落ち着いて穏やかに、新しい魂と向き合い、共に生きてゆくことができる環境と支援が必要です。父親の育児休暇はとても強力な支援です。

その間にお母さんは、自分の食生活を見直し、自分を短時間熟睡型の睡眠に自ら進んで変えてゆきます。

一ヶ月も経てば、母乳のリズムもかなり出来

上がり、母児共に少し余裕がでてきます。その後の支援はまた、その状況に合わせて、少しずつ変化させてゆくことになるでしょう。

その一ヶ月の間に、母と共にみつれ合うように抱かれ、生命の源を愛と共に注ぎ込まれているうちに、新しい生命の魂とからだが続一されバランスが生まれ、そして、「生きる」ことを全身全霊で受け入れてゆきます。共に生活する者は、その作業が落ち着いて穏やかに日々行えるように支えます。これらのていねいな日々の暮らしの結果得られる副次的な成果として、お母さんと赤ちゃんの「ふたりぼっち」(育児の喜怒哀楽に共感する者のいない状況)が回避されることです。

去れ！産後うつ。お父ちゃん頑張れ。そして、この新しい生命のこの世での出発の日々に共に居られる事を心から楽しみめますように・・・。

助産師も別な形で支援させて頂きたいと思

います。
ちなみに、私がこの内容に確信に近いものを持っているのは、これまでにこれを爽やかにやり抜いたお父ちゃん達とその後、条件が許せばそうしたかったと思っっているお父ちゃん達とその後を知っているからです。

(竹内 喜美恵)

