こうちおっぱい新聞 第４号

2025(令和7)年３月10日月曜日 アニタ助産院発行

ふたたび みたび
「楽しい母乳育児」の実現を！

出産５分後のマリア

私の母乳育児物語

『赤ちゃん訪問は産後即来てもらう』事が伝わりますように。

妊娠期間の十月十日より、濃密な１年４ヶ月。夫が私の体の異変に気づき婦人科に行くと妊娠３ヶ月。いつの間にか新しい生命が誕生していて、だいぶ成長している我が子に驚いた事を未だに笑い合います。

ごく自然に母乳で育てたいなぁと思い、母乳育児希望とバースデープランに記入したところ、助産師さんから「できない。」と思いもよらぬ返答がありました。「母乳はすぐに沢山でないのでミルクをあげます。母乳育児をした人は、生後２日間何も与えず成功した１人だけですので難しいです。」と言われました。母乳育児が基本と考えていた私は、始めは母乳で足らない量をミルクで補うという意味なのかなと勝手に解釈してしまいましたが、実際はそうではありませんでした。

産後すぐに出た少量の母乳に歓喜するも、ミルクを飲ませたと告げられました。少し複雑な気持ちになりながら量が出るようになれば、もっと美味しそうに吸ってくれると頑張っていましたが、やはり赤ちゃんは吸うとすぐに簡単に出る哺乳瓶の虜になってしまいおっぱいから飲む事を嫌がるように・・・。

産後３日目頃におっぱいが石のように硬く腫れ上がり痛くて痛くてたまりませんでした。正直、微弱陣痛だった私からすれば出産時の痛みより酷かったです。産後退院の日には母乳の需要と供給が全く合っておらず、手で搾乳→搾乳器使用→授乳させるの繰り返しで寝る間はほとんどありません。

退院日の翌日は赤ちゃん訪問をお願いしていたので、保健師・助産師の方がこの状況に少し驚いた様子でした。母乳育児をしたいが上手くいってない事を伝えると即座に、これからの支援と予定を考えてくれました。帰られた後、保健師さんから電話があり「助産院への宿泊型支援がありますが、事前の申請が必要です。必要になった時に申請で時間を要したくないので、あなたがこの支援を使おうが使うまいが私は申請を出しておきます!!必要な時にはすぐに支援をするので連絡をください。」と、保健師さんからは、この状況から何としてでも助けてあげたいと思ってくださっている強い気持ちが伝わってきました。

家族に伝え数日お世話になる事にしました。

助産院に着き母子共に診てもらった後、限られた日数で上手くいくかは賭けだがと悩みながら予定を立ててくれました。その晩、助産師さんが徹夜で赤ちゃんの口をおっぱいに含ませて覚えさせる訓練をしてくれて、翌日からはスムーズに飲んでくれるようになり、ようやく母乳から飲む姿に安心しました。搾乳器を止めて補助具を使う等、私の母乳の質やおっぱいの形に合わせた方法を教えてくれました。大半の人がこの方法をしている等ではなく、１人１人に合わせた方法を一緒に模索してくれて、長年の経験と、きちんとした理由で取捨選択や改善策を考えてくれるので母乳育児に自信がつきました。

助産院を退院後も保健師・助産師さんを始め様々な方に助けてもらいました。白斑ができて乳腺炎になりかけたのも１回や２回ではありません。夫からは何度も「ミルクにしたって良いんだからね」と言われ

◇　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

ました。生後1ヶ月程でリズムができると言われていますが、私は8ヶ月かかりました。ただ、この間1度も母乳育児辛い止めようと思った事はありません。なぜなら、1人ではないからです。白斑ができても助産師さんが手当てをしてくれ、夫が食事内容を気にしてくれる。決して1人で悩む事なく、いつも心強いサポートがあり私を通して沢山の人が赤ちゃんを育ててくれました。

半年間は楽しく授乳し、食べる事が好きな息子はもりもりとご飯を食べ始め卒乳しました。もうじき2歳になりますが、まだまだおっぱいは大好きで夜中も眠りながら探しています。(笑)

母乳で育てたいと思うお母さんが多い中、知識やサポート体制がない等の理由で母乳育児を諦める方もいらっしゃると聞きました。まずは、赤ちゃん訪問は産後、即来てもらいましょう!子育てに正解はありませんが、自分に合った答えを見つける事が大事だと思います。

(杉原成美)

第２次世界大戦後、激変する前の日本の産後の風景のひとこま

高知県東部、水流と河岸の生態系を守り育てる清らかな水が流れる中小河川のひとつ奈半利川の下流域。河岸のあちこちの窪みにはメダカをはじめ小魚が群れており、季節が巡りくれば、メダカたちが子ども達に追っかけまわされる風景がみられた。捕まえるわけでもなく、食べるわけでもなく、ただただ追いかけ回し、白い手ぬぐいで掬い、放つ。そしてまた追いかけ回し・・・どっちが遊ばれてるのかな状態が延々続く。やがて背中がヒリヒリして水に浸かりたくなり小休止。昭和20年代の、とある夏の普通の風景。これは、ダムがまだなかった頃のこと。ダムが出来てからはダム湖から下流の流域の生態系はほぼ全滅に等しく、河川は、ただのダム湖の溜水の通路となってしまった。おまけに様々な工業廃水、生活排水、汚染物質違法流し等々が加わる。様相が一変した。同じであるのは川の流れる位置だけで、(これも水流が激減し川中の何分の一かを流れるようになったが)内容も一変した。川辺の植物も激変し、緑豊かな木々草花から荒れ地雑草雑木となり、河岸の石は埃と汚れをまとった。

久しぶりに帰郷して土手の千貫石の横に立って見下ろす、まだ子どもの心にさえ、「川は死んだんだ・・・」と理解させうる変化の塊だった。これはしかし、この時代、日本中の何千という河川に起こった同じ変化の小さな一つに過ぎなかったことは皆様もご存じの通りです。その後の日本の河川の死滅放置状態↓様々な社会問題発生↓河川の汚染を問題視する↓浄化対策↓根本問題には何故か触れない↓現在の中途半端状態に至る・・・の変化もすでにご存じの通りです。

このような変化は、日本中、山、海、村、里、都市、あらゆる所に同じ質の問題を孕んだ変化として起こった。起こり続けた。

その、同時代のおっぱい事情の原風景

その頃の子ども達は遊びは、もっぱらお金のかからない、人数が多くても少なくても遊べるものが多かった。おにくどん、鬼ごっこ、花いちもんめ、ダルマさんが転んだ、縄跳び、ゴム飛び、ドッジボール、かくれんぼ、水遊び(川や田んぼの引水)、裏山で食べられる木の実探し・・・などなど。

例えば「花いちもんめ」の途中抜ける時は、人数合わせの都合上抜ける事を言ってゆかねばまずい。で、「ちょっとおっぱい飲みに行ってくるわ~」と一人が言うと「うん、わかった」としごく普通の事として受け、帰ってきたら、また一緒に遊ぶ風景・・・。たぶん5~6歳だったかな~。

あるいは、脱穀作業の時期、作業中、目にもみ殻が飛び込んでしまった青年のところへ、仕事仲間が授乳時期中の女性を連れて来て、目の中へ母乳を絞り込んでもらう。これもあるある風景。

何らかの事情で、現在の母乳分泌の量が赤子の必要量を満たしかねていると、周囲の人(実母・姑・近隣の女性etc.)が判断した場合、当人に「もらい乳」を提案し、近隣の授乳時期の女性にご協力を依

頼し交渉成立すれば、めでたく（？）「乳きょうだい」が成立の運びとなる。故郷の小学校は「〇〇ちゃんと〇〇ちゃんは乳きょうだい」がやたら何組も居たような・・・。私自身もおっぱいを頂く側の「乳きょうだい」だった。早くから故郷を両親と共に出た私が、小学生の頃帰郷する度、近所の知らないおばさんが「帰ってきちゅうかえ、朋輩ちゃん」と優しい声をかけて下さいました。助産師という職について、その時代の、出産やら母乳やらについて母や親戚の女性たちに色々教わった中にその優しい方が私がもらい乳を頂いていた方と知りました。（生きておられるうちに一言お礼が申し上げたかった。）

全国的には、生まれてすぐ初乳が出るまでのもらい乳の段取り、お母さんの食べ物の色々や摂り方、あんまや鍼や乳もみのこと、全国にある乳銀杏の存在等々が集成されている書物もある。そしてその知識は母児の周辺の人々からの聞き書きで、集落全体で集積され淘汰され伝承されてきた事柄ばかり。この支援環境と現在との違いを振り返る時「もらい乳はいいか悪いか」という問題の立て方ではなく、かつて母乳も含めた育児が集落全体で誰1人取りこぼす事無く、恩に着せるでもなく、支え合う仕組みがあり、継承されている日常生活があったことが、今、どうなっているのかという事が問題。

また、その同時代あるいはもっと以前も含めた産後の養生についてのひとつの仕組みがありました。その建物を産小屋等の呼び名で集落単位で持ち、産後1ヶ月はその家で出産育児に知識と経験豊かな女性が母児をお世話する。食事は家族が届けてくれる。そして、体力気力回復した母と、ようやく安定した母乳と、1ヶ月でふっくらしてきた子と、元気な2人が日常生活へと帰ってゆく。

母児が1ヶ月間感染源から守られることも含めて、本当に理に適っている対応法だと思います。出産後の嫁の立場は様々で、産後の無理の結果、更年期に子宮脱を起こす方も少なからずあった時代に、誰一人取りこぼすことなく公平に母児の産後の回復と肥立ちと母乳育児のおだやかな出発を支えた仕組みがあったという事実。この仕組みの存在そのものに「温かさ」「優しさ」「慈愛」を感じます。

この再現は夢のまた夢か・・・。

思うに、40年前まで日本全国各地に存在した自治体立の「母子健康センター」の形がこの産後の養生の手厚さを再現できるひとつの方法のようにも思いますが・・・。

（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。

ご寄付ありがとうございました！

ﾌﾟﾘﾝﾀｲﾝｸ・A4 用紙・封筒代・郵送代などに有難く使わせて頂きました。

計 114,853 円

◇ 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

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