

こうちおっぱい新聞 第5号

2025(令和7)年 10月15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！





私が見聞きたおっばいのこと

母の体内で「とつきとおか」育まれた生命は、遺伝子に深く刻み込まれた約束を果たすべく、月満ちてこの世へ生まれおちる。

自力で空気を吸い、自力で体内血液循環を始め、自力で栄養を摂取消化吸収排泄する作業が始まる。母の体内では全て胎盤を通して母に委ねられていた生存のためのインフラを、生まれ落ちた瞬間から一気に我が身で賄わねばならぬこの激変。

心から「本当に大変だね」。苦勞様と言いたい。その中の、栄養摂取消化吸収について。

生まれ落ちてすぐ、か、いくら経ってからか、児は「吸啜する」という動作を始める。これも遺伝子の約束事であろう動作として誰に教えられるでもなく…。只、この動作を始めるには少々母のお手伝いが必要。

他の哺乳類では「母が抱く」というところまでは手を添える生き物もいるが、ほとんどの哺乳類の赤ちゃんは、自らの力で立ち、自らの乳房に寄ってゆき、自ら吸いつく。人類の児が、他の哺乳類と比べて格段の差があるのは、出生後、母の多大なる世話と保護が必要不可欠であるという点。なにしろ、首が座っていないので自分で頭を乳房へもってゆけない（3ヶ月も…）。這えない（何力月も…）。立てない（1年近くも…）。

これは、いつ頃からか（何十萬年前か知りませんが）、人類が進化の方向を「知力でこの世に繁栄しよう」という方向へ舵をとり始めて、お産も「その脳みそをかかえた大きな頭が無事、出てくるので

しょうか？」という程の大作業となり、その頭の大きさに見合った身体例えば股関節を浅く平たくして、そこに大腿骨が折りたたまれるため、生まれてすぐには這いも立ちも出来ず、首もすわらず、自分から母のおっぱいを吸いに行けない程の未熟な状況で生まれて来る事となった。人類は、いつ頃から遺伝子レベルでの出産のプログラムを、出生直後必ず母の手厚いお世話の存在を前提として組むようになったのだろうか。これも随分昔（20万年？）のことなのでしょね…たぶん。

で、話はおっぱいに戻ります。

母に抱かれ、あるいは添い寝され、おっぱいをかわいにおくちに持つてきてもらって始めて、吸いつくことが出来る。吸うという「動作」は神様に教えてもらっているようで、言われなくても（？）出来る。でも、舌の上へちゃんと乗っけてもらわないと吸えない。

しばらく吸って、まどろむ。また思い出したようにおくちをパコパコチュバチュバ…そしてまた吸ってウトウト…それぞれの自分のインターバルで繰り返す。

たぶん、おっぱいはほとんど出ていないかも…。でも、おっぱいが赤ちゃんのおなかを満たすようになるまでに「吸う」という動作がどれほど大切か。繰り返し吸うことで、お母さんのおっぱいの中の妊娠中に湧く練習をしていた粘りいお乳が、お乳の通り道を広げてくれます。一滴でも大丈夫。その粘り一滴が一度でも通った事によって、いよいよ湧い

ご寄付ありがとうございました！

収支ご報告

収入 お振込み 120,000 円
手渡しでのご寄付 30,000 円
計 150,000 円

支出 プリンタインク・A4 用紙・封筒代・郵送料など
～令和7年10月12日まで。計 161,853 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：こうちおっばい新聞 竹内喜美恵

日付	摘要	お支払金額	お預り金額
06-08-28	おははじめ		
06-10-15			¥5,000
06-10-17			¥5,000
06-10-29			¥5,000
06-12-11			¥10,000
06-12-11			¥5,000
06-12-11			¥5,000
06-12-13			¥30,000
06-12-20			¥10,000
07-02-04			¥5,000
07-03-26			¥30,000
07-03-30	普通利息		¥22
07-04-01			¥10,000



てきた時のお乳がスムーズに通ります。(湧いてきたお乳は粘りは粘いですが、最初の一滴よりは少しサラサラしているのです。)この一滴がとてつもなく大切な作業なのが分かっていのか、お母さんのそばで、匂いと体温と肌触りに安心して吸っているのか、「吸うけど出ないー」という反応はせず、気が済んだら休む。いじらしい。

この1～2日の「吸う、休む」を繰り返しているうちに、母乳分泌ホルモンの活動が刺激され、遅くとも3日目には、「ゴクン? シツ!!」という状況が始まる。

ただ、私の少ない経験(数千人)の中での印象ですが、10代後半の母乳は、当日～翌日にポタポタ…という反応が多かった。うーん。色々考えさせられます。

それからは、母と子、2人もつれ合うように共に寝起きしながら、ダラダラと(?)吸う～休む～を限りなく繰り返し、やがて、1～2週間ほどで、吸って1～2時間休む、又吸うを繰り返すようになる。そして、1ヶ月位になると「1回吸う(30分以内)、2～3時間休む」を繰り返せるようになる。

そして、早ければ1ヶ月半(今の普通で)2～3ヶ月後には「おっぱいの根元から乳首の先まで全部フワフワ、まるでマシユマロ」状態に辿り着きます。

「昼も夜も2～3時間毎の湧くおっぱいと、赤ちゃんの欲しがる時間」「1回の授乳時間、左右両方で10分以内」の一心同体ぶりが、出産後2～3ヶ

月位の「おっぱいのリズム」の仕上がり状態の一形態です。

ここまで仕上がれば、あと数ヶ月、液体以外のものをおくちに入れるようになるまでは、このリズムがゆるやかに繰り返される日常となります。おっぱい以外のものをおくちに始め、1日1回であつても、しっかりと食べるようになる頃から、この何ヶ月か続いてきたリズムが乱れ始めます。有り体に言えば、赤ちゃんが3時間経つてもおっぱいを欲しがらなくなり、同時におっぱいも授乳後3時間以上経つても湧かなくなり始めます。この時期の母児の様子には、何度出会つてもほれぼれします。おっぱいと赤ちゃんのこの見事なシンクロぶりに…。ホルモンの働きつて奥深いなあと…。

こうして、1日のおっぱいの回数がゆるやかに自然に減つてゆき、それこそ赤ちゃんの好み(?)に依りますが。1歳頃1日3～4回位になっているでしょうか。

まず朝起きぬけの一番おっぱい。母児共に通勤と保育行き、夕方お迎えに行くまでおっぱいは一度も湧かない、張らない。子どもは、他の食べ物・飲み物で満たされている。その後、寝る時間までに1～2回は飲むかな。寝る前に「たっぷりお飲み」タイム。そして「おやすみ」から朝一番まで母児共に熟睡…というリズムにもつてゆく。

いやしかし、この回数は少し人為的な匂いが…。実は、もう20年以上前ですが、育休明けのお母さんが職場復帰に当って、母乳を終わりにしようと

思つて相談に見える方が度々ありました。保育で人工乳飲ませてもらわないといけないので…。職場で母乳が湧いてきても搾る場所も時間もないので…。昼間はもう飲まなくなっているが、夕方、「寝つかせ飲ませ」と夜中の「ビックリ起きなだめ飲ませ」が続くので、もう夜だけだからやめてもらおうかな。次の子をそろそろと考えているが、まだ、生理が来ないので、おっぱいやめてみようかと…。など、それぞれ悩まれていました。「私も1年半禁酒生活を続けたので、ここで交代しましょうか?」というお悩みもありました。お母さん、かわい♡そんなこんなで、何とか今の条件下で折り合いをつけながら、子ども自身から「もういらない」と意思表示するまで続けられる道はないものかという工夫がお母さんそれぞれと私との間で始まりました。

で、前記の形が1つの続け方として、その後のお母さんたちに採用されて今に至ります。本当は自然体であつたれば、1歳頃の回数はもう少し多いのかもしれないし、離乳食開始の時期は、もっとゆつくりであるのかもしれない…。これがベストという自信は正直ありません。卒乳の日を、子どもの自立心の発現の日を穏やかに母児で迎えて欲しい願ひからひねり出した社会生活との妥協の形かも…。

ここで現在の見聞きする母乳に対する考え方に2つの疑問が残ります。

一、妊娠から出産まで体内ではぐくみ、人類として受け継いできた遺伝子の約束を果たした母体が、身二つになってから体内で血液を通して渡し残していた生存にかかわる免疫をめぐる遺伝子を母乳という形で渡し、もちろんそれだけではなく、腸内細菌叢の育成も含め、生存と健康にかかわる物質を日々変化させながら渡し続けるというこの数十万年かけて培ってきた作業を、今日、出生直後から突然中断する理由とは何か。（どのような理由で中断するのか…解せない。）生後1ヶ月→3ヶ月→6ヶ月と母乳に含まれる免疫物質は変化し続けている。神秘の内容はまだまだ解明途中…。

…今、その中断の結果は様々に現れているのではと危惧します。

遺伝子の約束を次の世代へ手渡すとは？

例えば、この地球上に無数に存在するウイルスと人との共生の結果を手渡すという事。

地球上に住むすべての生物の10倍以上の量が存在するというウイルス。

海の水を1杯掬ったら、その中には100万のウイルスがいる事がわかっている。それは海藻植物プランクトンの円石という殻が剥がれ、空気中に飛び出し、粒子として漂い、雲の核となり、雨になって、地球上に降り注ぐ。

空気中に存在するウイルスはあまりに多すぎて数えられない。ウイルスはいっつ生まれただか解明されていないが、現在の地球環境の維持に深く関わっているのは間違いないと言われている。そして、

ヒトゲノムの8%がウイルス由来だと考えられており、人類は長い歴史の中でずっとウイルスに影響されながら共生してきた。なかんずく「胎盤形成に欠かせない遺伝子にウイルスが深く関わっている」という。（ゴズミックフロント「ウイルスプラネット」より）まだまだ解明途中であり、巨大ウイルスが発見されたのは2003年のこと。

今、この共生の結果の現在の到達点である遺伝子を次の世代へ手渡すという当たり前の作業（母乳育児）を、当たり前に行う環境を支える事がヒトの進歩に対する正しい姿勢だと思います。

また、母乳だけでなく、ヒトが日常口にする食物についても同じ。

例えば塩。

海水中の塩であれば、そのウイルスとの共生の結果の存在のままを天日干しし、根気強く、自然乾燥し、結晶にまで辿り着く処理によって共生の結果の存在を破壊することなく摂取できる。それを化学処理で精製塩にする事によって、これまでの共生の結果は捨て去られ、ただの化学物質NaClとなる。

両者に共通する事といえば「しょっぱい」（この味覚さえとても違うが）という事だけ。

たくさん日常摂取している食物に多くの似た両者が存在する。

ごめんなさい。言い出せばキリがないので、ウイルスとの共生にとどめます。

二、出生直後から3日間の母乳のホルモンが順

調に立ち上がる日々は、母児が、例えば、原始、洞穴の中の温かい寝床の上で身二つになれど一心同体の状態でもつれ合うようにまどろみ、乳を吸い、また2人してまどろみ…を繰り返すうちに始動する乳汁分泌ホルモンを待つ時間…この大切な、この後何年も続く母乳分泌の始まりの時間を、環境を整え、見守り支え、母が他の事を思い煩うことなく、新しい生命の発芽を抱きとめ支えられる状況を保証する態勢が何故軽んじられているのか。日本の場合、80年前からおこったこと。80年前いつたい日本に何が起こったのか…。

もちろん、この80年の間にあった進歩もたくさん覚えています。中でも印象的だったのは、今からもう40～50年前、それまでは「先天性股関節脱臼」と呼ばれて、生まれつきとされていた病が、出生直後の赤ちゃんの股関節の扱い方に大きな原因があると解明されて後、都市部の病院では1ヶ月健診等で小児科医がチェックを行い、股関節開排制限のみられる赤ちゃんにはギプス装着等の治療が行われている頃、この問題の解決には、日本全体の出産施設と出産した母と赤ちゃんをお世話する家族の理解と実施が解決の道と考えた小児科医（複数かどうかは存じませんが）、日本全国津々浦々、高知県の山奥にまで来て下さって、その頃の日本のお産の多くをお預かりしていた産婆さん達（いやもう助産婦という呼称になっていたか…）を集めて、股関節脱臼予防のおむつの当て方（7種類も教えて下さった）を説いて回られた。産婆さん達はそ



の医師のお名前もしっかり覚えておられました。
その内容を、先生の熱意と使命感を、尊敬の念と共に受け取った産婆さんたちは、お母さんと家族にしっかりと伝えた。そして「先天性(?)股関節脱臼」は日本中から激減した。このような、後輩のいち助産師の立場から垣間見ても目覚ましい事柄も多くありましたか…。

母乳育児にとってこの立ち上がりの日々を健やかに成立させるお世話が必要な事は母児にとって必須。その支援の条件の整った中で、母は穏やかに児と共にのびのびのホルモンの成長を促し、その日々の間に母は心身を休め回復させ、1ヶ月以上ののちに日常生活を徐々に2人の間へ組み込んでゆく。児は、母の存在を五感で感じながら、吸いたい時に吸う欲求を満たされ、不快を啼泣で表現すればあやされ、日々、この世への安堵と他者への信頼感を深めつつ「生きてゆく気力」とも言うべき魂の部分が育つてゆくのであろう。

この大切な生後1ヶ月の日々。
今まで欠けていたこの大切なお世話の部分を「産後ケア事業」が埋めてくれる方向で働いてくれますように…。

私の母乳育児物語



「我が家のぱい日記」

横山 知美

弟はかわいいなと思うこともありつつ、まだまだ甘えたい長男、5歳。よいことも、ちょっぴりひやひやすることも長男のまねっこ。自分も5歳児並みの動きができると思っているお兄ちゃん大好き次男2歳。

お仕事が終わわり、保育園へお迎えに。ご飯、お風呂、歯みがきが終わるとあつという間に寝る時間。寝室を指さし「あつちぱいー! あつちぱいー!」(訳: あつちの部屋へ行って、ぱいをしながら寝ましようよ。)-と、今夜も次男、寝落ちの時間。次男のぱいの間、「アラのように、びったりと背中にくっついてくる長男。」「あつちぱい」の時間が終わると長男の時間。ぎゅーっとして、近頃は長男が産まれたときのお話をする。ここまでが、近頃の我が家の平日の日課です。



長男「ママ、そそが産まれたときのお話して〜。」

ママ「あなたはね。よさこいの日に産まれたがよ。よさこいの前夜祭の日に花火を見た後、お腹が痛くなってるね。家で寝てみようと思ったがやけど、やっぱり眠れなくて。夜中の2時に助産院まで、パパが連れて行ってくれたがよ。」

長男「ほんで?」

ママ「ほんとで、助産院に着いてから、お腹からお水がバシャッと出たがよ。赤ちゃんはお水に包まれて暮らしゆき、お水が出ていたら、産まれてくるよー!という合図がよ。」

長男「そうながや!」

ママ「ほんとでね。中略! 朝陽が昇る頃、どうるるるるるううん! とあなたが産まれてきたがよ。」

長男「ほんでお好み焼きみたいながが出てきたが?」(次男のお産に立ち会ったとき、ママのお腹からお好み焼き(胎盤)が出てきて、びっくりしたことを覚えているらしい。)

ママ「そうそう、パパがへその緒を切ってくれて、ママからお好み焼きが出てきたがよ。」

何回聞いても飽きないみたい。寝る前に、リクエストしてもらって、何度も何度も長

男にお話したお話。お話をしているうちに、満足
そうな顔をして眠りにつく長男。ぱいは、次男が
産まれた後、少しずつ卒業していったのだけど、
ぎゅーっとしたり、手をつないだりしながらい
っぱいお話をして、親子のふれあいをまだまだ
楽しみたい母と長男です。

お話には続きがあります。

ママ「あなたが産まれた日から、助産師さん
のぱいの練習が始まったがよ。産まれた日から
毎晩、助産師さんが夜中もぱいの時間になっ
たら様子を見に来てくれて、上手な吸い方とか抱
っこの仕方とかを教えてくださいました。一人では
ちよつと心細かったとき、パパにお願いして一緒
に泊まってもらったがよ。パパも一緒に起きて、
ぱいの練習を見守ってくれたがよ。最初は上手
に飲ますることができなくて、ぱいも痛くて、泣
いてしまったがよ。最初はママのぱいはちよ
りちよるくらいしか出なかったがよ。でもね、
あなたがいったばい一生懸命吸ってくれて、何日
もかけていったばい出るようになったがよ。退院
する頃には、すっかり上手に飲めるようになっ
たがよ。」

長男にそんなお話をしながら「次男くんがた
っぷりお乳飲めるのも長男くんのおかげや
ね!」と次男の産後ケア入院の間、スタッフさん
にかけてもらった言葉を思い出します。

わたし自身、幼い頃の牛乳アレルギーの経験
から、子どもたちにミルクを飲ませることにな

んとなく抵抗があり、母乳で子育てをしてみるこ
とにしました。産まれてから、抱っこの仕方や、
ぱいのリズムなどコツをつかむのに、わたしの場
合は少くし時間がかかりましたが、今ではすっか
り、2人の坊ちゃんとのぱいライフを楽しんでい
ます。(あ。1人は、卒ぱい。)

お話はまだまだ続きます。まだまだ続けられ
ど、きつとあつという間に過ぎ去っていくと思わ
れる小さな子どもたちとの日々。お仕事を続けな
がらの子どもたちとの日々は、毎日がドタバタ。
涙が出るくらいグラグラ笑う日もあれば、心穏や
かでない日もあり。子どもたちとの暮らしはいろ
んな感情を味わわせてくれます。「あつちぱいラ
イフ」も、もう少し続きそう。パパと力を合わせ
て、日々楽しみたいと思います。



◇ 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



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。



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。

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。