

おっぱいだより

5号

今月は産科の田村正毅医師に母乳育児とスキンシップについてお話してもらいました。母乳育児をすすめていると、「母乳！母乳！」と言われて辛かった、「出ればいいけど出ない人に母乳をすすめるのはかわいそう」といったご意見を頂きます。なかなか母乳が出なくて辛い思いをしているお母さんや、母乳をあげたくてもあげられないお母さん、こんな考え方で力を抜いてリラックスして育児をしてもいいんだよ、と田村先生は言っていますよ。



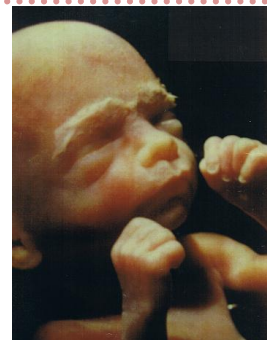
皆さんご存知のように、動物は持って生まれた「食欲」という本能に従って行動しています。哺乳動物である我々人間は生まれると直ぐに本能的に母乳・おっぱいを求めて行動を起こします。ただ、この行動は胎内にいる時から準備が始まっています。妊婦健診時に超音波検査をしていると、妊娠30週前後から胎児が物を吸うような動作をしているのを見ることがあります。中には自分の指をしゃぶっていることが判ることも。妊娠30週前後では、生まれた直後に一番大事な呼吸のための準備体操（呼吸様運動）が始まってきますが、呼吸という行動と同じくらい大事な行動が食欲を満たす行動と思われる。

生まれたばかりの新生児はまだ目が見えず、上下なども判らない状態で生存のために食物を探します。一番最初に「食欲」という本能を満足させてくれる相手に帰属してゆくと思われれます。すなわちある種の親子関係が成立していくと思われれます。動物の中には、生まれた時に別の種の動物と接触して親子の関係が成立してテレビで紹介されたりしてしまいます。このような状態を考えると以前からも言われている、生まれた直後に母体と児の接触を持つ事が重要ということが判ると思います。

女性は、男性に比較して児との接する道具を一つ多く持っています。「おっぱい」という道具を。この道具を駆使して児と接触している姿は男性から見ると羨ましい限りです。かく言う私も羨ましくなり、長女におっぱい(?)を吸わせたことがありますが、しばらくしたら激怒され大泣きされてしまいました。母乳の出る「おっぱい」=食欲を満足させる状態ではなかったようです。それ以来、別のスキンシップで親子関係の成立に努めました。

残念ながら母乳が十分には出ない女性の方もいらっしゃいます。母乳はプロラクチンと言うホルモンが関係しています。ホルモンが良く出るかどうかは人によって違い、いわゆる体質によります。おっぱいをあげる行為は子供とのコミュニケーションの一種と考えるべきです。母乳は確かによいのですが、母乳の出ないおっぱいを吸わせているだけでは子供に精神的にも肉体的にもストレスを与えることになります。母乳という言葉にこだわり過ぎて子供が脱水・栄養不足で入院になってしまっただけでは本末転倒ではないでしょうか。ミルクをあげる場合でも十分に子供に接して話しかけてあげることが重要ではないでしょうか。母乳・おっぱいも子供とのスキンシップの道具の一つにすぎないと思われまます。とりとめも無い話となってしまいましたが、子供とよく接し、親も子供もストレスの無い楽しい時間を共有してもらいたいと思います。

赤ちゃんはお腹の中では羊水に守られ、身体を小さく丸めて過ごしています。それはとっても安心できる環境です。出産後の赤ちゃんは外の環境に慣れるために一生懸命です。外の世界は眩しくて、冷たくて、裸んぼでは怖い環境かもしれません。



お腹の中の胎児の様子です。羊水に浮かびながら過ごしています。

そんな時にお母さんの胸に抱っこされると、赤ちゃんはとっても安心します。この抱っこはカンガルーケアと言われます。肌と肌とが触れ合うことで、赤ちゃんはお母さんの体温で温められるため、低体温の予防ができます。また、赤ちゃんの呼吸や循環も安定するといった効果もあります。赤ちゃんはお母さんの匂いを嗅ぎながら、本能のままにおっぱいを探し始めたりもします。

産科病棟では、帝王切開で出産されたお母さんにもカンガルーケアを実施しています。お母さんと赤ちゃんがお互いのぬくもりを感じられるような関わりをしていきたいと思ひます。

母乳育児成功のための 10カ条 第4条

産後30分以内に母乳育児を開始できるよう、母親を援助しましょう。