

# おっぱいだより

35号

秋が深まり、冬が近づいてきました。新潟市民病院の近くにある鳥屋野潟にも白鳥が飛来する季節です。市民病院の上の方の階では、窓の外を飛ぶ白鳥が間近に見られることもあるそうなので、機会があったらみて下さいね。



さて、今月は現在進行形で2人のお子さんの育児をされている、産婦人科上村直美医師から、育児をされている、またはこれから育児をされるパパ、ママにメッセージをいただきました。

## 産婦人科医からのメッセージ



新潟市民病院 産婦人科 上村直美

生まれた赤ちゃんは様々な段階を踏んで成長していくわけですが、そのためには、我々親も様々なお世話をしていきます。段階を追ってざっと挙げると以下のような感じでしょうか？

- ・授乳・離乳食・歯磨き・寝かしつけ・卒乳（断乳）・トイレトレーニング
- ・保育園や幼稚園・お友達作り・入学・・・・・・・・

その中での最初ステップが授乳ですね。赤ちゃんが生まれる前の想像と、実際の授乳をしての実感は同じでしょうか？溢れるように母乳が出る人も、そうでない人もいるでしょう、ミルクの必要な場合もあるでしょうし、最初から上手に飲める赤ちゃんも、そうでない赤ちゃんもいますよね。朝も夜中も関係なく、頻回な授乳で、誰に代ってもらうことも出来ないし、疲れが出ることもあるでしょう。私自身も授乳中は、これはなかなか根性があるぞ、と思ったものです。しかしそんな赤ちゃんとの授乳という密な関係も、1~2年。振り返ってみればあっという間でした。楽しくリラックスしてできるといいですね。



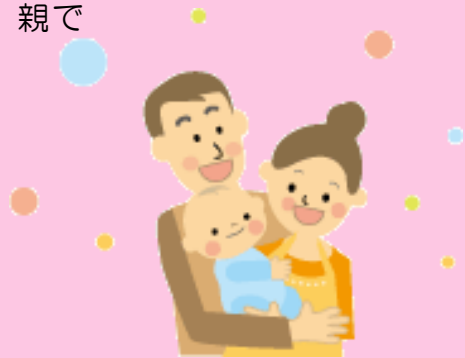
月齢が進むと、パパの出番もたくさんあります。

離乳食、歯磨き、寝かしつけ、お風呂などなど。それぞれの子供の個性によって、すんなりいくことも、手強く大変な場合もあると思いますが、ママ一人で全部頑張らずに、パパの出番もあるといいですね。家事をしてくれるのも助かりますね。時間がなくてなかなか参加できなくても、気にかけてくれている！という気持ちだけでも心強いですよ。

育児は全部を一人が抱え込むのは大変です。

同じ苦労も、喜びも、分かち合ってくれる人がいれば、全然違うものになることでしょう。パパと分かち合うもよし、友達でもよし、親でも、地域でもよし。

ママやパパが楽しく育児をしている気持ちは、子供たちにも伝わって、良い影響がたくさんです。



仕事と育児の両立は大変（家事と育児の両立も！）ですが、パパやおじいちゃん、おばあちゃん、友人、保育園、支援センターなどの手を借りながら、育児を楽しむゆとりを持てるとよさそうですね。

## 11月は児童虐待防止推進月間です

子どもへの虐待という痛ましいニュースが時々テレビや新聞で報道されます。虐待を受けた子どもはもちろん、虐待をするに至った親や保護者も苦しんでいます。できるだけ早くに支援の手を差し伸べられることが親子を守ることになります。

母乳育児も虐待予防の一つになるのではないかと、言われています。産まれてすぐに赤ちゃんを胸に抱っこしておっぱいを含ませる、見守ってくれる人がいるところで赤ちゃんに何度もおっぱいを含ませる、こういった行為が母性や子どもへの愛情を育ててくれるのかもしれない。

もちろん、母乳育児をしたから虐待をしないわけでもありませんし、母乳育児ができなかったからといって虐待をするわけでもありません。育児に困ったとき、苦しんでいるときに、支援の手があることが大切なのだと思います。上村先生もいうように、ママだけ、パパだけで大変なことを抱え込まないようにしてください。周りの人もSOSを感じたら声をかけたり、サポートできるところに連絡をしたりして、親子を守っていける社会にしていきましょう。