

# おっぱいだより

37号

今年は暖冬で、雪も多くなか、過ごしやすい冬でした。その一方でスキー場や雪が必要なところでは雪不足で大変だったことでしょう。さて、また新たな年度が始まります。新人が入ってきて、フレッシュな気持ちになる春です。

今回は実際に新潟市民病院で出産され母乳育児を行っている方から、1か月健診受診時に、実際母乳育児を行ってどうだったか、感想をうかがいました。

## 母乳育児をしていて うれしい・良かった・楽しかったこと

退院したばかりのころはおっぱいを嫌がっていたけど、日に日に赤ちゃんのおっぱいを吸う力が強くなり、1か月たったときにはちゃんと吸ってくれるようになりつつあり、日々成長を感じるうれしく思います。



母の体重の減りがいい  
吸わせられることが子どもにとっていいと思う  
「出てよかった」と思う

赤ちゃんに触れ合うことでいとおしく思えます  
ミルクを作る手間が省けた  
栄養価が高いことを知ってどんどんあげたくなつたし、あげる楽しみにもなってきた



子どもの顔を見ながら授乳できるので  
幸せな気分になること



みなさん、母乳育児をすることでうれしさや楽しさを感じていらっしゃるようです。

## 母乳育児をしていて 大変・つらい・困ったこと

赤ちゃんがおっぱいをどれくらい飲んでくれたのかわからないので不安がある



思いのほか大変  
余裕がなくて、大変の方が今は大きい  
寝不足なのが大変

乳首が痛むときもあげなきゃならない時は大変だ  
と思いました  
一度にたくさんの量を上げることができない時  
人に任せられないとき



授乳時間がひんぱんで、1回の時間が長いこと  
乳首の痛みと戦わなければいけないこと



一方で寝不足や乳首の痛みに悩んだり、飲んでる量が分からないことでの不安もあるようです。

生まれたばかりの赤ちゃんは1日に10~20回もおっぱいを吸うので、お母さんは文字通り寝る暇もない位です。1回の授乳時間も長いと1時間近く吸っていることもあります。ほとんど1日中赤ちゃんがおっぱいを吸っているような状態では、乳首も傷ついたり、痛くなったりします。ところが生まれて1~2か月位経つと1日に8~12回くらいの授乳回数になって、少しお母さんにも余裕が出てくる人が多いようです。あと、おっぱいだけの場合、授乳は他の人に任せることができないと困っている方も結構いるようですが、搾ったおっぱいを飲ませてもらうことで、少しの間他の人に預けることができるかもしれません。



今回は1か月健診時のお母さんたちの声を集めました、今後、NICUに赤ちゃんが入院していたお母さんや、卒乳や断乳したお母さん、いろいろなお母さんたちの声を時々載せていきたいと思います。

