

# おっぱいだよ

40号

今年は台風が短期間にたくさん発生して、あまり台風の被害がないと言われていた北海道や東北地方に多大な被害をもたらしました。まだまだ台風の発生は続いているようです。新潟も大きな河川に挟まれている土地ですので、大雨や洪水に注意して、防災準備をしっかりとしておきましょう。



## 母子手帳の話題

妊娠がわかると、各区の保健福祉センターや健康センターに母子手帳をもらいに行きますね。母子手帳には色々な情報が入っています。妊娠経過や出生時の記録、子どもの健康診査の記録などは日本全国共通ですが、後半は各自自治体でバリエーションがあります。

特に、いろいろな制度や相談窓口などの情報が入っていることが多いので、時間のある妊婦時代に隅々まで目を通しておくことをオススメします（産後は赤ちゃんのお世話で、なかなか母子手帳の細かな字をゆっくり読むことは難しいでしょうから…）。困った時に思い出して母子手帳を開いてもらえば、役に立つのではないかと思います。

ちなみに、新潟市の母子手帳には多くの相談窓口が載っています。助産師会の連絡先も載っているので、退院後すぐの沐浴が不安とか、母乳育児を続けたいけど病院に通うのは大変、などあれば連絡してみるのも良いかもしれません。

また、赤ちゃんが産まれて出生連絡票を提出してもらおうと、無料で地域の保健師または助産師がお宅に訪問して、お母さんと赤ちゃんの様子、授乳、健康状態などをチェックして、困っていることや悩みなどを聞いてくれます（提出されなくても、生後4ヶ月までには1回は訪問しています）。出生連絡票は、母子手帳と一緒にもらうハガキか、最近では新潟市のHPやQRコードでも提出できるので、ぜひ早目に連絡をお願いします。新潟県内に里帰りされる方は、里帰り先の近くの保健師・助産師が訪問に行きますし、県外に里帰りされる方で里帰り先での訪問を希望される時は、区役所・保健所に相談してみてください。

新潟市では助産師が新生児訪問に伺うことが多いのですが、助産師が電話をしても、知らない番号からの着信ということで電話が繋がらず、連絡が取れないということが多いそうです。産後にかかってくる電話には、新生児訪問の連絡の電話もありますので、知らない番号には絶対出ない！ということのないようにお願いします。

#### 小さな史乃のおっぱい物語～4.ママ退院～

史乃も少しずつ1日に飲めるおっぱい量が増えた。呼吸器が外れて、管でいれていたおっぱいも、哺乳瓶で少しずつ飲めるようになった。生まれてから一度減った体重も生まれた時とほとんど同じところまで増えて、あとはどんどん増えていくのを願うだけ。

そんな頃、生後9日目にママが先に退院することになった。

退院前に急いで搾乳器を買って、定期的にしぼったおっぱいを冷凍して毎日病院に運んだ。家に帰ったら、叱咤激励してくれた助産師さんたちはもういない。家事もしなくちゃいけないし、搾乳だけしていた入院中とは違って、3時間があっという間に経ってしまう。特に夜中の搾乳は、自分との戦い、眠気との戦い。何度となく寝過ごし、朝起きてパンパンのおっぱいを見て後悔したけれど、夜中に起きることがとにかく辛かった。

#### 小さな史乃のおっぱい物語～5.保育器卒業、直接授乳の練習開始～

保育器を卒業できて、やっと鼻からの管もなくなった。哺乳瓶で飲めるようになってきたので、次のステップとして、ママのおっぱいを飲む練習をしないといけない。

毎日時間を決めて練習のために病院に通った。

史乃は2300gになって、飲む力も強くなった。これで直接飲めるはず！と思ったのだが…



史乃はとっても「おちょぼぐち」だった。

ママのおっぱいをくわえるにも、ほんの先だけしか口に入らない。乳輪までくわえてほしいので、ママも頑張ってタイミングを計っているけれど、なんせ口が小さい。サイズが合わないのだ。これでは双方、うまくいかない。

助産師さんの薦めで補助具を使ってみたけれど、それでも数gしか飲めなかった。哺乳瓶ではごくごく調子良くのんでいるのに、直接おっぱいは吸えないので、先行き不安だった。大きくなれば飲めます！と励まされて、ほとんど飲めないけれど、直接授乳のために何日も通った。

助産師さんたちが一生懸命、おっぱいの飲ませ方を教えてくれた。



呼吸器が外れて、ママからもらった初めての哺乳瓶おっぱい

～つづく～

38号から連載している小さな赤ちゃんを産んで育てているお母さんのお話、その4、その5をお送りしました。(段落編集等を行っていますが原文のままです。写真も掲載許可を頂いています)。