

**保健活動 一口メモ**



**健康支援課**  
☎973-3209



# 愛情たっぷり♪ 母乳育児



今月は、子育て中のお母さんだけでなく、お母さんを支えるご家族の方、周囲の方など、広くみなさまに知っていただきたい母乳のお話です。

**1歳までは「お腹の赤ちゃん」と同じような環境を**

人間の赤ちゃんは、他の哺乳動物と違い、生まれてすぐに自立して歩くことができませぬ。そのため、歩けるようになる1歳くらいまでの間は、お母さんのお腹の中にいるときと同じような安心感を与えてあげることが必要。つまり、「お腹の赤ちゃん」と同じような環境を意識して、「お世話することが大切です。この1年間も、

- ① しっかりと抱っこ
- ② 語りかけ
- ③ おっぱいを飲ませぬ

これが大切な3原則。この当たり前の育児を日々して行く中で、**母子の絆**、**愛着の根っこ**を築いていくのです。母乳育児は育児の原点。

「おっぱいを飲ませぬ」ということは、単に母乳という栄養の面だけでなく、もつと深く、大きな意味を持つのです。

**おっぱいを飲んでも、よく泣く赤ちゃん**

赤ちゃんはよく泣きます！本当によく泣くので、お父さんお母さんはくたくたになってしまっていることも。おっぱいが足りぬのなら、おっぱいではなく、私は良い母親ではないのでは、などと考えてしまつてもくれませぬ。実は、赤ちゃんが泣く理由の割へりいは「抱っこ」「不安だよ」**みじいよ**といたしたもの。残りの1割が、お腹すいた、オムツがぬれていぬ、眠い、どこかかゆい...など何かしらの不快の訴え。原因不明の泣きもかなりあります。

赤ちゃんは子宮の中にいる時、常にお母さんと一緒でした。あたたかく静かで、暗い羊水の中をゆらゆらと漂い、常に体全体がつつみこまれているような状況の中で暮らしている

ました。生まれてすべは、急な環境の変化に慣れていないので、常に抱っこされていぬと不安になって泣いてしまつのです。母親を拒否しているわけでも、困らせたいわけでもありません。抱き癖がつくということはありませぬので、どんどん抱っこしたり、遊んであげてください。赤ちゃんの気まぐれに付き合つてあげていいですよ。赤ちゃんのお腹を守るように、ひたりとくっつける抱っこがコツです。添い寝しながらの授乳もおすすめです。

**母乳不足と母乳不足感**

母乳育児中は、つねに「母乳が足りていぬのでは」という不安に襲われます。その理由は「授乳してもすべに泣き出す」「なかなか寝つかならぬ」「おっぱいが張りならぬ」「体重が増えならぬ」「なごとなご不足の気がする」などさまざまです。しかし、**たいていの人は十分おっぱいが足りていて、なならぬ問題のないことが多いのです。**そうとは知らず周

囲の「足りぬのでは」という言葉に不安となり、ついミルクを足してしまつ...そして、これを繰り返しているうちに母乳の分泌が悪くなり、本当の「母乳不足」となつてしまつのです。迷いや不安の多くは、母乳不足感であつて、本当の「母乳不足」ではありません。その違いに早く気付いて、母乳育児をのんびり楽しんでくだされいな。

《母乳足りていぬかな見分け方のポイント》

- ◎ うちのおっぱいがよく出ている
- ◎ いつもと変わりなく元気で、おっぱいの飲みがよく

★ いるま市では、生後6か月まで母乳で育てる割合が36%と低い状況です。母乳育児は十人十色！不安な時は、お近くの助産師や、信頼できる専門の人に相談してみましよう。

《母乳相談》毎月第2火曜日  
健康福祉センター いるま3階  
※要電話予約 973-3209