

「不足気味」「出ない」……

母乳育児あきらめないで

母乳で子供を育てたい。妊娠中からそう考える女性は多いが、実際には「不足気味」「出ない」といった悩みが付きもの。育児に自信をなくしてしまつケースもあり、専門家は「問題は解決できるので、一人で悩まず助産師などに相談して」と呼び掛けている。

母乳は赤ちゃんの発育に必要な沢山の栄養をすべて含み、生後半年ぐらゐまではそれ以外の栄養を要しない「完全食品」だ。厚生労働省の調査では、妊婦の96%が母乳のみで育てたいと希望。しかし、生後1カ月で完全母乳は4割程度、ミルク併用が5割超と、なかなか望み通りにならない。背景に「十分出ない」という母乳の不足感がある。横浜市金

ネットに頼らず 助産師に相談を

けてしまったので、おっぱいに母乳がたまつてしこりに。それが痛みになっていた」と助産院バースあおば(同区)の助産師仲かよさん。一時的にミルク補給の必要が出て再び完全母乳のペースに近づけていかないと、乳首の通りも悪くなり、赤ちゃんが吸いにくくなつてしまつたという。

仲さんの協力で徐々にミルクを減らし、完全母乳を取り戻した郷藤さん。「安易にミルクに頼っていた。良き相談者の支えで、不安なく母乳が出るようになり、子供の表情も和やか」と笑顔だ。

の孤立傾向が強まっている。乳幼児の口腔(こうくう)発達支援をする民間組織「プライマリ・オーラルケア研究会」(東京都台東区)の調査では、母乳の不安解消のために、「ネット」で調べた「母親が6割強で最多、助産院などに行った」は1割程度だ。



母乳の悩みは専門家と一緒に解消—横浜市青葉区の助産院バースあおば

聖マリア学院大学(福岡県久留米市)看護学部の松原まなみ教授は「母乳が足りているか、赤ちゃんが飲んでいるかは、母親自身で判断するのは難しい。個人で事情も異なるので、安易にネットや雑誌に頼るのではなく、まず助産師や母乳外来の専門家に相談してほしい」と話す。