



To 松本エリアのイクママ&イクパパ From 松本市立病院

市立病院通信

医療スタッフ
リレーコラム

第8回 おっぱいをやめること…母乳の良さを実感しながら

【今月の担当】藤澤由香
助産師。「3人の子育てをしていく中の、自分がおっぱいで悩んだ体験から、今回の卒乳クラスを企画しました。多くの体験をこれからのお母さんたちに役立ててほしいと願っています。いつでもお役に立ちます！」



■松本市立病院の産科・小児科医師、助産師、栄養士などの医療スタッフが、それぞれ専門の立場で執筆を担当。地域のママ・パパ(ブレママ・ブレパパ)に向けて、お知らせしたい医療情報や旬の話題などを月替わりでお届けします。

以前、イクジイ誌上でお知らせしました「おっぱいをやめること」についてのワークショップを3/16におこないました。読者の方の関心も高かったようで、受付後数日で定員に達し、当日は市内外から1歳前後の初めてのお子さんをお持ちのお母さんが集まってくれました。今回は、卒乳の方法だけではなく、出産後の母乳育児の苦労や母乳に対する思いを振り返って、**母乳をやめる前にもう一度母乳の良さを実感していただきたい**という私たちの思いを込めて開催しました。

まず、母乳育児の利点や母乳をやめていく時期、準備・実際のスケジュールについて説明しました。参加した方のほとんどが、母乳をいつまで続けたいのか、また夜間の母乳が身体的に負担であるとの悩みをお持ちでした。

「夜間も起き上がって授乳されている方は添い乳をしたら楽」「お子さんがしっかり覚醒して飲んでいなければ、親もしっかり覚醒してあげなくてもいいのでは？ もっと気楽に夜間の授乳を考えたらいいかも」

「昼間、しっかり遊ばせたり、夜間眠れるようにするといいかも」等々、参加したお母さんたちで情報交換やアドバイスがあり、意見交換もおこなえました。

これなら絶対大丈夫という答えは出ないかも知れませんが、皆で共有し、考えることで、自分だけでは考え付かないようなヒントをもらえたかも知れません。

アンケートでは、「自分と同じ悩みを共有できて、安心した」、「おっぱいの良さも分かったので、もう少し頑張ってあげたい」、「子どもの様子を見て、おっぱいをやめる時期を考えていきたい」など、他のお母さんと共有できた思いを今後に生かしていきたいとの感想をいただきました。

では、おっぱいをやめる手順について簡単に載せておきます。

■おっぱいをやめる時期

一般的に暑い時期・寒い時期は体調を崩しやすいですし、体調が悪いと機嫌良くやめることができません。また、家族や季節のイベントがあって忙しい時期はゆとりがなく、家族の協力が得られにくいので避けましょう。**協力してくれる家族と一緒に、時期について相談しましょう。**

時期が決まったら、そこに向け、1日の授乳回数・1回の授乳時間を意識的に少なくしていきます。

■お子さんの準備

お子さんはおっぱいをやめても良い状況でしょうか？ おっぱいをやめると、その代わりとなる水分を摂ることが必要です。**マグやストローなどが使用できる**でしょうか？ おっぱいを遊び飲みするような時期のお子さんは、おっぱいをやめたあと、**おっぱい以外に集中できる物があることが必要**です。できるだけ戸外で遊び、疲れて眠れる状況が好ましいです。この点からも、天候が良く、戸外

で十分遊べるような時期が適しています。

泣き叫ぶ、しがみついて離れないなど、お子さんの準備ができていないときは仕切り直しも必要です。

■スケジュールの立て方

当日より3日間はおっぱいが張ります。その間、抱っこや遊びを手伝ってもらう家族の協力が必要です。

■当日のスケジュール

最後の授乳はしっかりお子さんと向き合い、ゆっくり落ちついて話しかけ、授乳します。テレビや音楽・部屋に出入りする人に**気が散らないように**します。最後の授乳のあと、お母さんは**おっぱいに触れず、血行が良くならないように下着を着け、授乳していたときと違う服に着替え**ましょう。気持ちが良い程度に冷やしても良いでしょう。

お子さんはお腹が空きますので、小さめのおにぎりなどを作っておき、いつでも食べられるように準備しておきます。意識をおっぱいに集中させないようにたくさん遊んであげてください。

■やめたあとのスケジュール

①2〜3日後、おっぱいがしっかり張ったところで、当たっても痛くない程度になるまで搾ります。このとき、**乳頭は刺激せず、乳房を優しく包む**ようおこないます。

②1週間後に搾ります。

③その後10日〜2週間空けて搾ります。

・搾った当日は、張り返しが来ますが、次の日には落ち着きます。食べ過ぎ、入浴は控え、シャワー程度にします。

・お子さんがよく遊び、よく食べ、よく飲めるようなら心配ありません。夜中も水分を摂れるようにし、便秘に留意してください。

・お子さんのご機嫌を取るために、ジュース・お菓子などをあげてしまうと、その後の食習慣につながってしまいます。お茶やおにぎりなどをしっかり摂らせるようにしましょう。

■終わりに

おっぱいをやめることについては、お母さんの乳房の様子・授乳状況・お子さんの様子など個人差が大きいので、心配な方は病院・開業助産師に相談されるとよいでしょう。授乳中に乳腺炎などトラブルがあった方はケアを受けることをお勧めします。

また、最近では40歳前後の出産も増えており、**おっぱいをやめたら乳がん健診を積極的に受けられること**をお勧めします。



松本市立病院

Matsumoto City Hospital

〒390-1401 松本市波田 4417-180

TEL(0263)92-3027(代表)

http://www.hp-hata.com/

■受付時間 8:15~11:30

■産婦人科は予約制です。詳細は平日の15:30~17:00にお電話でお願いいたします。

■小児科では予防接種の受け付けをしています。ご相談ください。



このコーナーへのご意見、ご質問がありましたら、お寄せください。また、「こんなテーマでレクチャーして欲しい」といったご要望もお待ちしています。