

初めての育児を振り返る

平成26年9月25日に出産予定日より13日早く男の子を出産しました。出産前に、前年に女の子を出産した友人より「もっと母乳育児について勉強してから出産すればよかった」と聞いていました。通常の育児書とは別に、母乳育児に関する本を一冊購入し読んでみました。母にも私と兄を出産し、育てた経験談を聞いてみました。あまり深く考えず、出産したら、おっぱいを吸わせると、みんな自然と母乳は出てくるのだろうと安易に思っていました。

実際に出産し、いざ育児が始まると育児本の通りにはいかず、パニックの連続……。息子が目覚めて泣く度にオロオロしていました。特におっぱいに関しては「吸わせれば出る」と思っていたのに、息子は私のおっぱいをあまり吸ってくれませんでした。病院で購入したニップルを使ってみても駄目でした。

息子は常に空腹で泣き、疲れては眠るが、すぐに目覚めて泣くの繰り返しで、一日一日過ぎるごとに肉体的にも精神的にも疲労感が増してきました。退院後実家に戻り、母の「私はお兄ちゃんもあなたも母乳で育てて、片方のおっぱいだけでも足りていたのに、なんであなたは（母乳が）出ないんだろうか……。」の言葉に傷つき、母からの「あなたのおっぱいでは赤ちゃんは飲めないよ。もっとミルクを飲ませなさい」との言葉に反発していました。私は『母乳』で育てたかったからです。何を頼ればいいのか分からず、でも単にミルクだけどんどん飲ませるのに抵抗があるなか、母からの提案により我流で搾乳し、それを哺乳瓶で飲ませていました。自分のおっぱいを直接吸ってくれなくてもこうして母乳を飲んでくれればいいと思いながら、でも、葛藤は続きました。

入院中に親切にしてくれた看護師さんから『熊本母と子の相談室』の名刺をもらっており、毎日電話してみようか悩んでいましたが、「よくわからないところだし……。」と勇気が出ませんでした。

出産後、育児本の通りにうまくいかず、イライラしていた私は、毎日のように実家の両親と衝突していました。自分は母親として不完全であり、そんな私の元に生まれてきた息子に申し訳ない思いが日増しに膨らみました。誰も私の気持ちを理解してくれないという孤独感と、育児に対するネガティブな気持ちでいっぱいになった時、勇気を出して、熊本母と子の相談室に電話しました。下園先生の「大丈夫ですよ。本当につらかったですね。ママが母乳で育てたいという思いがあれば、きっと大丈夫なんです」という言葉で、それまで張りつめていた気持ちの糸が切れ、涙が止まらなかったのを覚えています。

さっそく次の日に（息子生後14日目）熊本母と子の相談室に伺い、おっぱ

いを見てもらいました。扁平気味の乳首、母乳で育てることを諦めていたが、先生の「絶対大丈夫ですよ！ゆっくりやってみましょうね」という言葉に励まされ、毎日直接授乳の練習を繰り返し、授乳時の乳首の痛みや乳腺炎（息子1カ月半頃）を耐えて乗り越えて、息子が2カ月になる頃には完全母乳になりました。当初、私が母乳育児にこだわることに反対していた両親も、下園先生の人柄にふれるにつれ、私の母乳育児への想いを全力で応援してくれるようになりました。

それから、息子の月齢が進む度に「なかなか寝返りしない」や「体重が増えない」「離乳食を食べてくれない」などの悩みは尽きませんでした。その都度、下園先生からの確かなアドバイス、指導をいただきました。また、赤ちゃんと一緒に生活する中での知識や知恵もいろいろいただきました。そのおかげで、息子はすくすく順調に成長し、私も育児や息子に対して前向きに、明るく接することができるようになりました。

育児雑誌やインターネットの育児サイトでは、長く母乳を与えたほうが、赤ちゃんの情緒的に良いという内容が書いてありましたが、卒乳の時期について私自身迷いがありました。歯科医師の夫からは、母乳虫歯予防の観点から、1歳頃での卒乳を勧められていました。息子の体重も10ヶ月頃から伸びておらず、離乳食を食べる量も安定せず心配していました。そのような状況により、下園先生からも1歳での卒乳をアドバイスしていただき、その提案が私の背中を押してくれ、1歳の誕生日での卒乳を決めました。

卒乳するという事は、母親としての一番の強みである「おっぱい」という手段が使えなくなるということ……。寝かしつけやぐずった時への不安はとても大きなものでした。「卒乳は母親にも子供にも大変！！」と覚悟していましたが、実際に大変だったのは、卒乳1日目の夜だけで、驚いたことに3日目からは一緒に添い寝をしているだけで、ゴロゴロと動きながら、息子一人で寝てくれたのです。卒乳直前までは添乳で寝かしつけてもなかなかおっぱいを離してくれず、1時間かかることもあったので、卒乳して、格段に寝かしつけが楽になりました。

何より「授乳」という生活の中で大きな部分を占めていたものがなくなり、外出もより楽になりました。息子との授乳タイムがなくなり寂しいというよりは、乳腺炎の恐怖と保冷剤を胸に当て続ける生活から解放されたことが、私の中で大きかったと思います。卒乳後は息子とのスキンシップを心がけ、膝に座らせ読み聞かせするなど積極的に行いました。

出産前から考えていた『母乳育児』に取り組むことができ、その充実感と卒乳した時の達成感が今の私の励みとなり、息子の成長が大きな宝物になっています。そのケアとサポートをしてくださった『熊本母と子の相談室』には家族

全員が感謝の気持ちでいっぱいです。

現在2人目を出産し、また『熊本母と子の相談室』の下園先生にお世話になっています。2人の子育ては想像以上にハードで、1人目育児よりも、体力的にも気力的にも大変な毎日を送っていますが、先生のおっぱいケアによりトラブルもなく、親身で的確なアドバイスのおかげで2人の子育ても毎日頑張れています。『熊本母と子の相談室』の存在を知らなければ、1人目の育児の時に、私はいろいろな自信を無くし、2人目を欲しいという気持ちにもならなかったと思います。私の母とも同世代の下園先生の存在は、母親にも似た真心ある温かさと、確かな経験・知識による信頼感で心の中の大きな拠り所となっています。「自分の赤ちゃんのためにがんばりたい！」という気持ちをサポートしてくれる場所が『熊本母と子の相談室』だと実感しています。