

どうター-KINIKOの



ママの声vol. 7 母乳はいつまであげたらいいの？

「子どもが1歳になりました。まだ母乳を欲しがるときにあげています。周囲からは『もう母乳は水みたいになっているからいつまでもあげていてもしょうがない』『自立心のない子どもになるからやめなさい』と言われ続けています。でも、子どもはおっぱいが大好きだし、どうしたらいいかと悩んでいます。」

(那覇市・23歳・おっぱい星人のお母さん)

「おっぱい星人のお母さん」さん、

おっぱいのごとで周囲の方に色々言われるのは辛いですね。いろんな理由で「この子は、いつまでおっぱいをのむのかしら」と考えたことのあるお母さんは、たくさんおられるかもしれません。

実は、子どもの健康についての専門家は、授乳期間について、「お母さん自身があげたいなあ、と思ってる間は、子どもが欲しがる限り飲ませてあげていい」とっています(囲み①)。

母乳が水みたいになる

「母乳が水みたいになる」というのは、誤解です。子どもが大きくなって、母乳をあげている限り、薄くなることはありません。また、幼児子どもの体の抵抗力は、大人に比べてまだまだとても弱いので、母乳の中にある、感染症から子どもを守ってくれる抗体などの働きは、さまざまな病気にかかりにくくしてくれます(囲み②)。

おっぱいは信頼感を育む

おっぱいを含んでいると、子ども

おっぱいはコミュニケーション

の心に安心感を生みます。そしてそれは、子どもの心に、お母さんに対する信頼感を育てるといわれます。さらに、授乳するとお母さんの体では、リラクセスさせてくれるホルモンがでますから、お母さんにとって母乳は気持ちのいいことなのです。我が子が自分の乳房を含みながら安心して満足していく様子は、お母さんの喜びにもなります。

どんどん新しい世界を広げていている子どもにとっては、不安な気持ちを経験する機会は少なくないでしょう。そんなときだからこそ、お母さんのおっぱいを吸って、安心して、新しいことに挑戦させてあげたいですね。「おっぱいは精神安定剤」と表現するお母さんもおられるくらいです。

「おっぱい関係」を大切に！

長く子どもに授乳しているお母さん方は、子どもの気持ちは「おっぱい関係」を通じてよくわかる、とおっしゃいます。たとえば、お母さんと離れていたときには、離れていた寂しさを埋め合わせるようにおっぱいを吸い、いったん満足すると、自

分で遊びはじめます。親や子ども自身の生活が変わったりしたときにも、不安になっておっぱいを欲しがる回数が増えたりします。つまり、子どもは言葉で十分表現できないことを、「おっぱい」を通じて伝えてくれているのです。子どもの成長を受け止め、ゆつくり見守っていくことが大切です。また、大きくなってからおっぱいが大好きな子どものお母さんは「おっぱいは私の癒しの」とおっしゃっています。

いつか必ず、子どもがおっぱいから離れる時が訪れます。楽しい「おっぱい話」がたくさんできたらいいですね。

お母さんの事情で、あげ続けられないことが時にはあるかもしれませんが、できれば、急にやめたりしないで、子どもの様子を見ながら、おっぱいを与える回数を減らしていきましょう。おっぱいをあげ続ける中で、多くのお母さん達が心配しやすいうことについて、次回もお話しします。

文/湧合桐子(沖縄県立宮古病院女性相談室担当 国際認定ラクトーション・コンサルタント)

①母乳育児の期間

- *母乳だけで育てることは、生後およそ6カ月間は理想的な栄養法であり、最適な成長と発達を十分もたらすことができる。
- *母乳だけで育てられている乳児は、生後6カ月間は水も果汁もその他の食べ物も、一般的に必要としない。
- *母乳育児は少なくとも12カ月、それ以後は母と子が望む限り長く続けることが勧められる。上限はない。

②母乳を与えることで少なくなる病気

- アレルギー疾患・乳幼児突然死症候群
- 中耳炎・肺炎/気管支炎・胃腸炎
- 炎症性腸疾患・髄膜炎・ホジキン病
- 尿路感染症・1型糖尿病

※①②ともに
アメリカ小児科学会による

