

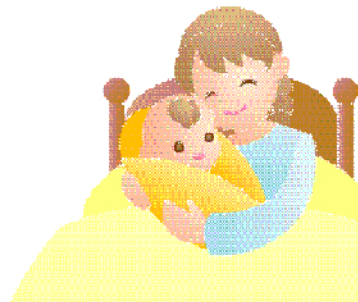
ドクターkirikoの

# おっぱい育て

## ママの声vol. 8

夜中の授乳で寝不足になってしまいそうで心配。子どもも寝不足にならないかしら…。

おっぱい育てをするお母さんは、小さな疑問や不安を感じることがありますね。今回は、おっぱい育て中のお母さん方のさまざまな悩みの中でも、特によく聞かれることについて、涌谷先生にお答えいただきます。



長くおっぱいを続けていると、お母さんによっては、「こんなふうが続けていいのかなあ」と悩んでしまう時があるかもしれません。「睡眠」についての悩みがその一つです。

### お母さんが寝不足?

中には夜間、あまり母乳を欲しがらない子どももありますが、何度も欲しがる子どもも少なくありません。また、夜に欲しがる回数が前より増えることもあります。何カ月もしくは何歳になったから、夜に飲むおっぱいの回数が減るというわけではありません。それは子どもの個性です。また、何回欲しがっても元気な子どもです。そうは言っても「いつまで夜中に起きておっぱいを飲むのかしら。自分が寝不足になってしまいうー」と、子どものためには母乳を続けたいけれど、自分の体が大丈夫か心配になってしまってお母さんがおられます。本当に寝不足になるのでしょうか?

一つ分かってることがあります。おっぱい育て中のお母さんとそうでないお母さんでは、眠りの「質」が違っているのです。おっぱい育てをしているお母さんは、たとえ授乳で

## 「おっぱい育て用」の体に変身!

目が覚めてもすぐに深い眠りにつくことができます。また、多くの場合子どもがもぞもぞしたり、ちよつと声を出したりするだけで、お母さんは深い眠りからすっと目覚めることができます。ですから、子どもが側に寝ていると、寝たままの姿勢でおっぱいを含ませてあげれば、そのままお母さんは眠ってしまえるのです。あるお母さんは、眠っている時に子どもがおっぱいを自分で探し出して、吸いついてくるのが、かわいくてならなかったそうです。

寝不足になっているのではなく、寝不足になりそうと心配しているお母さん、ちゃんと母乳育児しやすい体に変化しているのですよ! 心配しなくてもよさそうですね!

### 子どもが寝不足?

「子どもは夜ぐっすり眠った方がいいとよく聞くのに、母乳だと何回も起きてしまうので、子どもが睡眠不足になって発育や発達に障害されるのが心配」と、自分の寝不足ではなく、子どもの寝不足を心配されるお母さんもおられます。子どものためを思う、やさしいお母さんですね。おっぱい育ての子どもにとって、

夜間に何度かおっぱいを飲むことはごくごく普通のことです。これは、母乳育て中のお母さんの睡眠のようには、おっぱい育ての子どもの特徴といってもいいかもしれません。

睡眠には、「浅い・深い」のリズムがあります。眠りの浅い時に目覚めて、おっぱいを含んでまた深く眠るんですね。おっぱいを含まなかったら、かえって、もっとしっかり目覚めてしまいます。また、研究では、母乳育ての子どもと人工乳で育った子どもの睡眠時間に差はないことがわかっています。

おっぱい育て中の子どもは、誰に教わるわけでもないのに、自分びつたりのおっぱいの飲み方(いつ、どれくらい飲むのか?)をしているんですね。そしてお母さんの体も、そんな子どもに合わせているんです。本当に不思議ですが、おっぱい育て中のお母さんと子どもには、すばらしい力があるということなのです! 次回も、長くおっぱい育てを続けているお母さんのお話の続きです。

文/涌谷桐子(沖縄県立宮古病院女性相談室担当 国際認定マタシヨン・コンサルタント)

### お便りお待ちしております)

ドクターkirikoの「おっぱい育て」コーナーでは、お母さん方からのお便りをお待ちしています。母乳育児を続ける中で、困っていることや心配していることがありましたらハガキまたはメールでお寄せください。※あて先は週刊ほむぶらさ表紙INDEX下参照