

日本母乳の会からお母さんへのメッセージ

東北地方太平洋沖地震に被災されました皆様には、心よりお見舞い申し上げます。このたびの大震災で被災され、赤ちゃんを育てている方のご苦勞と、心配は大変なことと思います。

日本母乳の会では、今回の災害時で母乳育児にお悩みの方や不安にかられている方のために、被災された方のための母乳育児について、皆様の心配にお答えします。

お電話で相談したいというお母さんは緊急電話相談でお電話ください。

母乳育児に関する電話相談

電話相談受け付け時間 13：00-18：00

電話番号 (1) 080-3479-2280 (2) 080-3418-2827

また、以下の施設でも相談を受け付けます。

笠松産婦人科・小児科

平日(月～金) 13：00-17：00 TEL：0724-71-3222

横浜市立大学附属市民総合医療センター 災害電話相談

24時間対応します。4月30日までの予定です。 TEL：045-253-9915

赤ちゃんを育てている方へ

おっぱいで育てているお母さんも、混合で育てているお母さんも、人工乳で育てているお母さんも被災された時、子を思う気持ちは同じです。どんな状態でも大事なことは赤ちゃんをしっかり抱っこして、話しかけること。赤ちゃんがお母さんにしっかり守られていると感じることがとても大切なことです。余震の続くなか、避難所でまた、家でも不安な日々でしょうか、周りの方の協力をお願いして、どうか、この困難を乗り切ってください。



おっぱいで育てている方へ

どうか、このまま続けてください。こころの準備もなく起こるのが災害で、大きなショックがありますが、赤ちゃんを産んだお母さんの心身はそれを乗り越えられます。ストレスがあるとおっぱいが出なくなるといわれますが、もしそうなっても一時的です。また、誰もがそうなるものではありません。心配事、不安がたくさんあるでしょうが、落ち着いておっぱいを続けてください。

おっぱいの心配事

おっぱいが足りているか心配

Q) おっぱいで育てていますが、避難していて疲れています。足りているような気はしますが、本当に足りているか心配です。大丈夫でしょうか？

何回も吸わせてください

A) 大変な状況のなかでの子育てですが、今までおっぱいだけで育ててきたお母さん、大丈夫です。おっぱいを続けるためには、何回も何回も吸わせることですから、吸わせてください。赤ちゃんは地震の影響で落ち着かなくなり泣く回数が増えるかもしれません。そのために、おっぱいにしがみつくことでしょう。お母さんがしっかいいりと抱っこしてあげて、赤ちゃんに話しかけながら、おっぱいをあげてください。赤ちゃんを落ち着かせるためにもしっかりと抱っこしてあげてください。

睡眠がとれず、おっぱいが出なくなるのではないかと

Q) 余震や今後のことを考えると睡眠がとれません。おっぱいが出ているかどうか心配です。大丈夫ですか？

おっぱいを吸ってもらうことはお母さんの体も楽にさせます。

A) 赤ちゃんが直接おっぱいを吸うことで、おっぱいを作るホルモンが分泌されます。また、このホルモンは、お母さんの気持ちを穏やかにさせたり、授乳後に身体をリラックスさせて、眠りに誘いこむ働きもあります。余震や放射能など気になることがたくさんあって、一時的におっぱいの量が少なくなることもあります。赤ちゃんの要求に合わせて何回もおっぱいを飲ませることで、出る量も増え、お母さんの身体も楽になってきます。大丈夫です。おっぱいは続けられます。

赤ちゃんがぐずる

Q) 赤ちゃんが泣いて、ぐずっていて心配です。泣くたびにおっぱいをふくませていますが、このままおっぱいをあげ続けていてよいのでしょうか。

おっぱいを含ませているだけで大丈夫

A) 大丈夫ですよ。このまま、飲ませ続けて下さい。まわりの雰囲気は普段と違うので赤ちゃんも落ち着かないのでしょうか。一人で何もできない赤ちゃんですから、不安になるのは当たり前で、ぐずったり、泣くことも増えると思います。赤ちゃんをしっかりと抱っこしてあげると、赤ちゃんは安心します。おっぱいは普段よりも欲しがるかもしれません。そのたびにしっかりと抱っこして、話しかけながら、おっぱいをあげてください。

母親の私の食事が不十分。おっぱいに影響しますか

Q) 気持ちが落ちつかず、母親の私が食事を思うように食べられません。そのせいか、おっぱいの出が少ないような気がします。どうしたらいいでしょうか。

おっぱいは出てきますので安心してください

A) 大きな災害にあわれて、こころ細い気持ちでいっぱいだと思います。赤ちゃんを産んだ母親の体は赤ちゃんを守る力があります。このようなときに母親の食事が十分でなくても、おっぱいは出ますし、おっぱいの栄養はなくなりません。心配しなくても大丈夫です。あなたが赤ちゃんを産んだということ、母になったという自分を信じておっぱいを飲ませてあげてください。お母さんがよほどの栄養失調にならないければ母乳はでます。しかし、赤ちゃんのことだけでなく、お母さんのことも考えて、少しずつでもいいですから、食べるようにしましょう。

乳首を拭くことができません

Q) 断水で水が出ません。お風呂やシャワーに入れず、乳首をきれいに拭くことができないのですが。どうしたらよいでしょうか。

拭かなくて大丈夫、おっぱいが守ってくれます

A) もし、今まで、乳首を拭いていたのなら、心配になりますね。でも乳首はもともと拭かないで、赤ちゃんに飲ませても大丈夫なのです。母乳自体に殺菌作用があり、赤ちゃんを細菌から守ってくれています。飲ませる前におっぱいで乳首をぬぐって、それを拭いてから飲ませてください。どうしても心配ならば、簡単に拭いておっぱいをあげる程度で大丈夫です。

頻回に飲ませるのは疲れてしまう

Q) 何回も何回も授乳しなさいといわれましたが、出産直後に頻回の授乳で疲れてしまったことを思います。疲れて出来そうもないのですが。

おっぱいが十分出るようになれば、いつもの間隔で

A) 出産直後の頻回の授乳は大変だったと思います。でも、それが母乳育児ができるようになったものになっています。今の大変さと違う大変さがあったと思いますが、その時期を乗り切ってきたのですから、大丈夫です。お母さんにとって大変と思われる頻回の授乳も実はお母さんの心と体にとってもよい影響を与えてくれるのです。頻回に授乳しなければならぬのは一時的です。おかあさんが最も疲れな姿勢で授乳して下さい。

おっぱいをしっかり赤ちゃんが飲みません

Q) 授乳をしている時に、赤ちゃんが周りを気にするのか、吸ったかと思うと、すぐおっぱいを離します。しっかり飲みません。どうしたらよいですか。

抱っこして、話しかけてあげると落ち着きます

A) 赤ちゃんも周囲の状況が普段と異なるので戸惑っているのでしょう。お母さんも赤ちゃんのペースにあわせておっぱいをあげて下さい。赤ちゃんはお母さんのおっぱいを飲むことによって安心し、お母さんの胸のぬくもりでまた安心します。また、授乳中はお母さんの手を赤ちゃんの手を包み込むように握ってあげてください。こうすると赤ちゃんは安心します。お母さんは赤ちゃんをしっかり抱っこして、「お母さんがいるから大丈夫よ」と安心する言葉をかけ、おっぱいをあげて下さい。

授乳する場所がありません

Q) 避難所で、授乳する場所がありません。みんなの前で授乳するのをためらいます。どうしたらよいでしょうか。

周りのかたに頼んでください

A) 少しの工夫で、目立たなく、さりげなく授乳をすることができます。スカーフや風呂敷があれば、四角の一边を首に結んで胸を覆ってみましょう。

スカーフや風呂敷がなければ、カーディガンなど前開きの服を後ろ前に着ることで、目隠しになります。また、周りの方にお話しして、授乳の場所を確保していただくとよいと思います。こんな困難な時、おっぱいのことでこまっている方をみれば、必ず助けてくれます。

おっぱいがピリピリする

Q) おっぱいの時間が空くことが多く、急におっぱいがつまったように感じます。ピリピリ感がして、熱を持っています。乳腺炎になったのでしょうか。

A) 軽い乳腺炎になっているかもしれません。さまざまな理由で、「授乳間隔が**あく**」や、「同じ抱き方で、同じ方だけを飲ませてしまう（左右、内外側をバランスよく飲ませていない）」などによって、飲ませていなかった部位、方向（右利きの方は、右外側（腋側）で起こし易い）で、このようなことが起こります。災害のあとでは落ち着いて授乳でないのも、こういうことが起こることがあります。ピリピリ感、熱、しこりのある部位、方向に、舌や下唇が入るよう、大きい口を開け、深く含ませること、頻回に吸わせることで、トラブルは解決すると思います。大丈夫ですよ。

おばあちゃんがミルクをと言います

Q) おばあちゃんが「こんな時に母乳が足りていないのだからミルクをもらいなさい」と何度もいってきます。私は大丈夫だと思っているのですが、おばあちゃんに、どういうふうに伝えればよいでしょうか。

おばあちゃんにはまず、お礼の言葉を

A) お母さんが自分の判断で母乳が足りていると思われる場合、赤ちゃんは大丈夫です。おばあちゃんにどう分かってもらえるかです。おばあちゃんは心配のあまり言ってこられるので、まずはそれにたいする「心配してくれてありがとう」ですね。そのうえで、こういう非常時こそ、赤ちゃんの心の安定、水の問題、ミルクの供給不足、病気のかかりにくさ、などからみて母乳育児が大きな力を発揮することをお話してください。そして最後に足りない判断したら、ミルクをもらうようにしますということで安心してもらいましょう。

お母さんの体のこと、上の子の心配

抱っこで腱鞘炎になりそうです

Q) 6カ月の乳児を持つ母親です。赤ちゃんが泣いてばかりいるので、抱っこをずっとして、腱鞘炎になりそうです。どうしたらよいでしょうか。

おんぶしましょう

A) おんぶしてみてもどうですか。6カ月ですから、首もすわっていますから大丈夫ですよ。昔ながらのおんぶひも（なければ、余っている布やさらしでもいいですし、タオルの端をしっかりとつないでもできます）を使っておんぶを試してみたらいかがでしょう。おんぶはお母さんも赤ちゃんも暖かく、赤ちゃんは安心します。お母さんも両手が空くので、とても助かります。おんぶをしたことがないお母さんでも周りの方におんぶの仕方を教えてもらうように願いましょう。皆さん喜んで教えてくれますよ。

また、大判の風呂敷などを使ってスリングにするのもよいでしょう。お母さんの不安は子どもにも移ります。ゆったりと安心できるように話しかけてあげましょう。この時期になると、自由に床で遊びたいのかもしれないですね。抱っこをするときには、手の関節を曲げすぎないように、まっすぐに固定した感じだといいですよ！

水分を控えてしまうの、おっぱいが心配

Q) トイレが不便で思うように行けません。そのことが気になり、水分を控えています。おっぱいの出に影響しますか？

水分をたくさんとってもおっぱいになりますので、控えないで

A) 避難されていたり、下水が復旧していない地域では、トイレを遠慮しがちです。水分を取ると排尿が増えて不便なため控えたいけれど、そのために母乳の量が減ってしまうのではないかと心配されているのですね。でも、大丈夫ですよ。授乳をしている方が水分を取っても、しっかり授乳すれば水分は母乳となり、そんなに尿は増えないはずですよ。一方、尿回数があまりに減ると膀胱炎など感染症が増えますので、ご不便でしょうが少量ずつでも出すようにしてください。

卒乳した子がおっぱいを欲しがる

Q) 上の子が2歳半です。卒乳していたのですが、地震のあと、急に下の子の授乳中におっぱいを欲しがります。どうしたらよいでしょうか。

もう一度飲ませてあげましょう

A) 3歳の子もとても不安な状態にいます。上の子が欲しがったら、下の子と一緒に飲ませてあげてください。落ち着くと思います。お母さんが下の赤ちゃんのことにかかりきりですので、上の子はさびしい思いがあります。十分に甘えさせて安心させて下さい。被災でつらい思いです。

上の子が泣いてばかりいる

Q) 3歳の上の子がいます。夜間の赤ちゃんに授乳する毎に泣かれます。どうしたらよいでしょうか。しっかり抱っこしてあげましょう

不安を解消するのはおっぱいです

A) 3歳のお子さんも今回の震災では不安を感じているはずですが、大人でも不眠を訴えるのですから、お子さんが夜間の授乳の時に起きるのは眠りが浅いことによるのでしょう。その度に泣くのは震災による恐怖のような心的ストレスによるとも考えられます。お子さんも苦しんでいるのですね。被災地では難しいかもしれませんが、昼間はできるだけからだを動かすこと、お母さんや家族の方が近くにいてあげること、夜間起きた時にはそっと声をかけて抱きしめてあげることがまず大切です。

余震が怖くて添い乳ができません

Q) 疲れたら添い乳をしなさいと言われましたが、大きな余震が来たときに、すぐに逃げなくてはならないので怖くて添い乳ができません。

寝るときだけでも添い寝に

A) 余震の怖さは経験した方ではないとわかりませんね。怖さが残っているし、すぐに飛び出す準備をしなくてはなりませんので、しばらくの間は添い乳は難しいかもしれませんが、ソファに寄りかかってもすぐに抱っこできる体制で飲ませます。でも、寝るときは、添い寝をしてください。添い寝は赤ちゃんもお母さんも安心しますし、大きな余震の時にお母さんがすばやく赤ちゃんを抱っこできます。

花粉症の薬が手に入りません。辛いのでミルクにしてもいいですか

Q) 花粉症です。これから、花粉の飛ぶ季節ですが、薬が手に入りません。授乳が辛いので、ミルクにしたいと思いますが、どうしたらよいでしょうか。

おっぱいの方がお母さんの体も楽です

A) 人工乳（粉ミルク）にしても、花粉症のつらさは変わりません。おっぱいなら赤ちゃんが泣いてすぐにあげられますが、人工乳の場合は与えるまでに時間もかかります。かえってお母さんはつらくなってしまいます。また、授乳を続けるとお子さんが花粉症になるリスクも減らせます。外出時は、帽子をかぶるなど花粉が着くのを防ぎましょう。外出から帰ったら、ほこりをはらいましょう。

放射能の心配について

放射能汚染の野菜が心配

Q) 野菜の放射能の汚染が報道されています。ほうれん草や牛乳などを食べたり飲んだりしていても、おっぱいをあげ続けていて大丈夫でしょうか。

基準値以内なら心配ありません

A) 政府は基準値を超える数値が出た地域の野菜の出荷を止めています。ですから、市販されている野菜や牛乳なら授乳中のお母さんが食べたり、飲んだりしても心配ありません。

また、仮に食べたり、飲んだとしても放射性物質は母乳中には、1/5 程度しか影響しません。ダイオキシンなどと異なり、母体内に蓄積作用はありません。チェルノブイリ原発事故後に小児の甲状腺がんの多発を長年にわたって調査し続けた長崎大学医学部教授 山下俊一氏によれば、現在報告されている量の母親への被爆で、食物連鎖による母乳への放射性ヨードが蓄積し、それが幼児の甲状腺がんを引き起こす可能性は限りなく 0 に近いことをコメントされています。

放射能の影響は？

Q) 放射能のニュースをたくさん耳にします。放射能の影響で一番の影響は何ですか。

赤ちゃん・子どもが影響を受けやすい甲状腺

A) 放射性ヨウ素は、大人では体内に入った約 7%が甲状腺に留まり、残りは 24 時間以内に排出されます。一方、子どもでは、約 20%が甲状腺にたまってしまいます。従って、子どもの方が健康への影響は大きくなりやすいのです。しかし、今回の規制値は、子どもが放射性ヨウ素に被ばくした食物の摂取を続けても問題がない結果を基に作られていますので、安心してください。

甲状腺に影響してチェルノブイリ原発事故後に小児の甲状腺がんの多発を長年にわたって調査し続けた長崎大学医学部教授 山下俊一氏によれば、現在報告されている量の母親への被爆で、食物連鎖による母乳への放射性ヨードが蓄積し、それが幼児の甲状腺がんを引き起こす可能性は限りなく 0 に近いことをコメントされています。

赤ちゃん連れの外出が心配

Q) 原発事故の影響で放射能が心配です。外出するときに心配です。赤ちゃん連れで散歩はできますか。

現状では心配ありません

A) 避難指示や屋内退避区域に指定されていなければ、大丈夫です。外出しても危険な量の放射能を受けることはありません。外出して、帰ってきたら、外に覆っていたものから埃を落とすように、払っておきます。

妊娠中の方へ

産婦人科が診療できなくなっている

Q) 近くの産婦人科が震災で被害を受け、当面健診を受けることができません。分娩もできるかどうかわからないので不安です。

被災地の大きな病院で相談してください

A) 被災地の医療の中心になっている病院を早期に受診して健診を受けるといいですよ。お母さんと赤ちゃんの健康状態を確認しましょう。そこで出産する施設についても相談してみてください。また、被災地から離れた地域へ移住される妊婦さんは、移住地の中心病院でまず健診を受け、出産する施設についても相談しましょう。心配ありません、全国の産科施設がお母さんと赤ちゃんを応援しています。

日本産婦人科医会のホームページ (<http://www.jaog.or.jp/> : 地震に関する情報内) には、全国の分娩受け入れ施設の一覧が載っています。参考になると思います。

助産師さんに指導を受けられない

Q) 妊娠中です。助産師さんに出産前におっぱいの手入れをするようにいわれました。震災で病院も十分に機能していないので、助産師さんのところに行くことができません。どうしたらいいのでしょうか。

自分でやってみましょう

A) まず、洋服の下のブラジャーはできるだけ外して、乳房が自然にゆれるようにして下さい。妊娠中に変化してきている乳首をゆったり解放させます。洋服の中で乳房が動くことと、空気に触れるだけでもよいことです。妊娠 37 週以降であれば、乳首を親指と人差し指、中指でつまんで柔らかくしておきましょう。これは陣痛がスタートしてからでも十分間に合います。

震災のときのためにミルクや哺乳瓶を用意したほうがよいですか

Q) 妊娠中です。おっぱいで育てたいと思いますが、ストレスでおっぱいが出なくなることもあると聞きました。こういう非常時のときのためにミルクや哺乳ビンを用意しておいた方がよいですか？

母乳で育てられます

A) 妊娠中にはいろいろなことが心配になるのもですが、大災害に会われた方が心配されるのは無理もないことです。でも、おっぱいはどんな時でも乗り切れる命のもとです。ストレスで出なくなる報道されているので、不安になるのですが、もし、そういうことがあっても何回も何回もおっぱいを飲ませることで回復します。人工乳の場合は粉ミルク、水（ミルクを溶かす水、哺乳ビン消毒用の水）、熱源が必要ですが、おっぱいは何もいりません。赤ちゃんを抱っこして飲ませるだけです。哺乳瓶や粉ミルクを用意する必要はありません。妊娠中からおっぱいで育てたいという気持ちはとても大切で、この気持ちがあれば母乳育児ができます。