

なのかもしれない、とほっとしたものでした。

二、おいしいおっぱい

出産して二か月が経った頃、近所の先輩ママから、自分で母乳の管理するのは難しいと言われ、ある母親相談室を紹介されました。ほぼ授乳のリズムも整い、母乳に関しては特に悩みはありませんでしたが、娘が飲んでる母乳の質を知りたい、と思っただけで予約をしました。

相談室では初めに、出産前後の薬の使用の有無や出産時の娘の状態、それまでの授乳の経過や住環境などを記入しました。その後胸を開け、ベッドにあおむけになった状態で手技をしていただきました。この相談室での手技というのは、両方の手で乳房の基底部の周りを押し上げたり押し下げて乳を出すというものです。三十分程受けましたが、痛みは全くありませんでした。

“こんなに静かに飲むものかしら”手技を受けた直後に娘に授乳した時の感想です。音をたてるのが良いのか

悪いのかはわかりませんが、飲み易い状態になっていることは想像できました。今までで一番おいしい母乳に違いないと確信しました。

幼稚園で子どもたちと毎日毎日を共にしていた時、歩く姿も最良のものでありたいと、いつも思っていました。学生時代、子どもたちには教師も環境でありそこからも吸収していく、歩くという基本的な動作一つをとってもおろそかにはできないことを教えていただきました。手技を受けた時は、同じ授乳をするなら、是非、おいしい母乳をあげたいと思いました。住環境を最良にすることはできないけれど、自分のできる範囲のことはひとつひとつ丁寧にやっていきたいと思い、次の予約も取りました。

母乳相談室では、催乳感覚を大切にすることや夜間も授乳するように指導されました。すでに夜間の授乳はなくなっていました。目覚まし時計をセットし、約三時間ごとの授乳を始めました。母子が十分な休養をとるために夜間の授乳はしない方が良い、という考えは

知識としては持っていました。母体は休みなく母乳を作り出しているのは、飲ませるためではないか、と思ったのです。しばらくすると娘が私を起こすようになり、時計は必要なくなりました。そして断乳まで夜も昼もなく三時間ごとの授乳を続け、母乳相談室にも通い続けました。

三、人より長かった授乳期

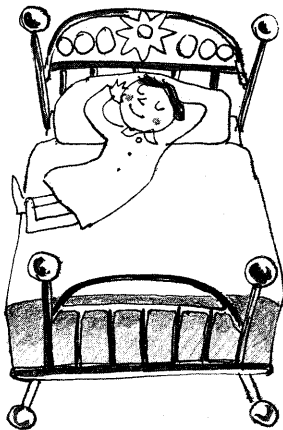
保健所での母親学級でも、病院の母親学級でも、一歳が断乳の目安になっていましたが、私は出産前から二歳までは母乳を飲ませようと決めていました。なるべく長く飲ませたいと思っていたところに、良い授乳のために細かなアドバイスを受けた講座で、二歳まで続けるのが望ましいと聞いていたからです。母乳相談室でも二歳すぎまで飲ませていた方があったことを知り、更に自信を持ったものでした。

娘は一歳になっても毎回毎回よく飲んでいました。友人から、断乳すると楽よ、と言われても、無理にやめさ

せることに耐えられないから、と笑っていました。

友だちとは笑って終わりました。が、相手が小児科医となると和やかにはいきませんでした。

一歳五か月の時、激しい嘔吐のために健診以外では初めて小児科医を訪れました。そこでは母乳を飲んでいてと治りにくいと言われ、今になっても母乳を飲ませているなんてかわいそう、と言われました。更に、二歳まで続けようと思っていることを告げると、今飲んでいるの



も認め難いのに二歳までとは許せないとおっしゃりながら、数冊の専門書の断乳に関するページを開いてくださったのでした。また、母乳相談室に通っていることを話すと、そのやり方でやめられなくなって困っている人がたくさん相談に来ているから今のうちにやめなさいとも言われました。

同じ時期、保健所の歯科検診では、虫歯になるからやめるように言われました。

お医者様にも保健婦さんにも、早くやめるように言われることは予想していましたので、気持ちに余裕はありませんでした。相手の考えを十分に聞き、疑問が残らぬように話を聞くようにしました。娘の成長に、絶対的にマイナスになると感じたら断乳を早めてもいいと思っていきました。

幸い小児科医には、結果を教えてね、という言葉が頂き、他の保健婦さんからはご自分の体験として三歳まで飲んでいただけと虫歯はできなかった、という話をうかがいました。虫歯については自分でも心配でしたので、

歯磨をすることと、甘いものを一切食べさせないことに気を配りました。歯の質にもよるのかもしれませんが虫歯にならずに済みました。

四、断乳

二歳の誕生日が近づきました。私が手技をしていただいている間、ずっと泣いていた娘が、私から離れておもちゃで遊んだり、他のお母様にトイレに連れて行っていただいたりできるようになっていました。手技をしてくださる先生にも、これなら大丈夫と言われました。娘の毎日のようすから、もう断乳の時期が来ていると感じ、二歳一か月になってすぐ後の土曜日に決めました。

母乳相談室を紹介してくださった方その他にも通っていた方がありました。二人とも断乳前に、もう飲ませられないと思うと寂しくて泣いてしまった、という話を聞いていましたが、私はどんな断乳になるのか楽しみに思う気持ちの方が勝っていました。

断乳まで二週間になった日、もうお姉さんだからこ

の日になったらおっぱいやめましようね」とカレンダーを指さして娘に話しました。娘はうん、と言うだけです。それから日に一度、やめることを話しました。

おいしいおっぱいをたくさん飲んで、さあおしまい。そうなるように断乳一週間前は最良の母乳を出すために食事にも注意し、手技も受けました。

当日の朝、食事の後、私の方から、「最後のおっぱいよ」と誘い最後の授乳をしました。いつもより短い時間に感じました。もういいの？　と言ってしまいそうな気持ちでした。

娘の見えない所で、私は両方の乳房に娘の好きなキャラクターの顔を描きました。そしてドキドキしながら次の授乳時間を待ちました。

私の胸を見た時、娘は大声で泣きました。他の飲み物を勧め、少し落ち着きかけたところで近くの公園へ出かけました。二時間近く砂場で過ごし家に戻った時は、元の娘になっていました。その間も、一度も私の胸を開けることはありませんでした。

三日程は夜目を覚ますことがありましたが、その後はぐっすり眠るようになりました。一度頭をぶつけて泣いた時、一瞬、私の胸に吸いついたのですが、それ以外は胸に触ろうともしていません。

断乳して一週間経った頃、大きくなったら赤ちゃんになると言っていたのが、今は、おねえさんになると言うようになっていきます。赤ちゃんになればおっぱいを飲めると思ったのでしょうか。それがおねえさんになると言うようになった時、断乳の完了を感じました。

五、断乳後

断乳してから四か月経ちました。この間、私自身の母乳に対する思いが少しずつ変わってきています。

娘を産み、一週間後に退院した翌日、肺炎で入院していた義父の容態が急に悪化した、という知らせがありました。夫が一週間の休みをとっていたのですが、すぐに義父の元へ出かけて行きました。夕方前には危篤状態という電話が入りました。私は取り乱し泣き叫んでいます。

た。すぐに義父に会いたい、娘（初孫でした）の顔を見せたい。しかし夫のお婆の「今は赤ちゃんの世話をしっかりすることと自分のからだを元に戻すことだけを考えなさい」の言葉を受けとめ、少し落ち着くことができませんでした。そして娘の手を握り、泣きながら眠っていました。あまり動揺したら母乳も止まってしまう、そんな思いもありました。

悲しい気持ちは消えませんが、娘からすると私も親、つらい気持ちに浸ってはいけません。明るい気持ちがおいしい母乳につながると思い自らを律し娘との時間を大切にしました。

一度は持ち直した義父でしたが八か月後亡くなりました。お見舞いの時も、別れの前夜病室に泊った時も、斎場でも教会でも、私は授乳し続けていました。

当時も、娘の存在が私を支えてくれていると感じていました。最近、授乳という具体的な行為に支えられていたのではないかと思うようになりました。

親の思う通りにはならないのが当たり前なのに、断乳

後、娘に対して苛立ちを覚えることが数回ありました。

この感情をどう持って行こうかと自分に苛立った時、ふと授乳している時の自分が思い浮かびました。授乳中は苛立ちなどほとんど感じませんでした。穏やかで優しい心持ちだった。母乳はやめてもその穏やかさまで断ったわけではないのです。そう気付くと不思議に暖かく見ていられるようになりました。

娘のために母乳を飲ませていたと思っていました。が、娘に飲んでもらうことで支えられ、断乳後もその体験によって穏やかで静かな気持ちでいられることを強く感じます。

次の子どもを持つことができた時も、やはり二歳まで母乳を飲んで欲しいと思います。今度は自然の営みの一つとして穏やかに静かに母乳育児できそうです。そう思えることが嬉しいです。

（はるにれの会）