

はじめに〜お産でがんばったママはもっと大切にされるべき

こんにちは。東京都中野区にあるしらさぎふれあい助産院の木村恵子です。3人の娘を出産した経験から、お産や育児に関わる仕事がしたいと41歳で看護大学に入学し、45歳で看護師・保健師・助産師の免許を取得しました。2015年に助産院を開業、2018年からは産後ケアを始め、今では年間約330件の産後ケアとお産を行なっています。

多くのママと赤ちゃんに接していると、最近のママはみんなとても疲れていると感じます。そして、こんな悩みや相談をよく受けます。

- ① 初めての育児はうまくいかないことばかりで楽しくない
- ② みんなはちゃんとやっているのに、自分だけができていないと思って落ち込む
- ③ 貧血、頭痛、肩こり、腰痛、便秘、冷え性などの不調で体がつらい
- ④ 夫の生活は変わらないのに、私ばかりが授乳・子育てしなくてはならないのは不公平

これは、出産の仕方が変わってきたこと、コロナ禍で人との触れ合いが減ったことなど、さ

まざまな要因で起きていることだと考えられます。ママ一人のせいではないのに、ママ達は自分のせいだと考えてしまうから、余計に育児がつらくなってしまうのです。

お産でがんばったママはもっと大切にされるべきです。当院の産後ケアではママのお話をたくさん聞いて、育児の相談も受け、おいしい食事を提供し、赤ちゃんとママのマッサージ、お灸、アロマセラピー、よもぎ蒸しなど、リラックスしつつ体を温める施術を行います。心と体のメンテナンスを十分にすることで、明日からの育児に前向きに取り組めるエネルギーを補充してもらいたいと思っています。

そして、産後ケアでママ達におすすめし、最も力を入れているのが、母乳育児です。

じつは、ママ達のつらさを軽減し、少しでも育児がラクになる方法として母乳育児はとても優れたアイテムなのですが、今は周りからすすめられることが少ないため、気づいていない人がとても多いのです。

私も出産・育児の時期に、故・山西みな子先生に母乳ケアをしてもらい、とてもラクになりました。私が多くのことを学んだ山西みな子先生の母乳育児を、現代のママにもぜひお伝えたいと思います。

はじめに お産でがんばったママはもっと大切にされるべき

〈マンガ〉

① 幸せなはずなのに… ② ママがわるいわけじゃない

③ 母乳育児は子育てをラクにする!? ④ 子育て中のすべてのママへ

コラム

子育てはタスクではない まずは向き合い、触れ合おう

あなたはもっとラクになっていい

第1章

1 育児がつらいのは、ママのせいじゃない 12

1 そもそも足りていないものがあつた!?

2 24時間365日続くブラック企業!?

2 育児のつらさを軽減するには 16

1 身近な人に頼る

2 産後のプロに頼る

3 オキシトシンを出す方法——産後からでも間に合う!? 20

コラム

つらい育児からラクな育児へ

第2章

大丈夫! 母乳育児でラクになれます 23

1 母乳育児のメリット 24

1 手間なく、栄養補給以外の役割も

2 いざというときも役に立つ

3 子育て初期こそ、母乳育児がラク

2 母乳について知っておきたいこと 30

1 基本の飲ませ方

2 最初にマスターしたい授乳姿勢

3 乳輪まで深くくわえさせる

4 「魔法のクチュクチュ」でセルフケア

5 「魔法のクチュクチュ」の方法は?

6 飲み残しがあるときの授乳姿勢

7 夜間授乳のすすめ

3 おいしいおっぱいをつくるには 44

1 赤ちゃんが教えてくれる母乳の状態

2 おいしい母乳をつくる食事の基本①

3 おいしい母乳をつくる食事の基本②

4 ママの体を冷やさない工夫

第3章

4 母乳育児を続けるコツ 52

- 1 離乳食開始後も母乳を続ける理由 52
- 2 保育園の預け始めこそ、母乳をやめない 54

5 母乳をやめるとき 56

- 1 いつまで母乳？ 56
- 2 母乳をやめる方法〜子どもへのケア〜 58
- 3 母乳をやめる前後〜ママへのケア〜 60

6 なぜ母乳は難しいのか 62

- 1 母乳をやめるきっかけ 62
- 2 混合はいちばん難しくてめんどう 64
- 3 混合↓完全母乳にする方法 66
- 4 パパに頼むのは授乳以外のすべて 68
- 5 ミルクを足す必要があるとき 70

コラム 赤ちゃんの湿疹とママの食事 72

おっぱいトラブルの自然な手当て 73

1 しこりを感じたら——しこりは乳腺炎の前兆サイン 74

2 乳腺炎になったら 76

- 1 発熱への対処法 76
- 2 足湯をしながら温かい飲み物を飲む 78

第4章

からだも心もラクになる便利グッズ&ケア 89

3 授乳すると痛い——赤ちゃんが飲み下手 86

コラム 赤ちゃんの便秘への対処法 88

- 3 湿布いろいろ 80
- 4 頻回授乳と背中マッサージ 82
- 5 乳首が痛いときの手当て 84

1 あなたに合ったセルフケアを見つけよう 90

- 1 乳房の手当てや授乳時に使うグッズ 90
- 2 温活のすすめ 92
- 3 ベビーマッサージ&ベビーマッサージ 94
- 4 食で元気に！ 96

2 あったらしいな、こんなサポート 98

- 1 両親、姉妹兄弟、親戚、友人を総動員 98
- 2 産後ケア、ショートステイ、助産師訪問 100
- 3 しらさぎふれあい助産院の産後ケア 102
- 4 体をととのえる癒しのケア 104

コラム 地域にある助産院や産前・産後に頼りになる施設の探し方 106

あとがきくオキシトシンが出る母乳育児をすすめる理由 107

参考図書 111

子育てはタスクではない まずは向き合い、触れ合おう

子育ては、お世話をするママやパパと赤ちゃんとの関係で行なうものです。人間は生き物であって機械ではないので、それぞれ個性が違います。その個性をふまえた子育ての方法は、それぞれ違っていてもあたりまえ。マニュアルだけではうまくいかないこともたくさんあります。じゃあ、どうすればいいのでしょうか？

出産直後には赤ちゃんのお世話でいろいろとまどうことも多いでしょう。お互い「はじめまして」なので、それは当然のこと。スマホで育児情報を調べることでも大事ですが、まずは赤ちゃんの様子や仕草をよく見て、どうしてほいいのか、何を訴えているのかをよく考えるようにしましょう。

そうすると、まだことばを話せない赤ちゃんが要求していることがだんだんわかるようになってきます。100%わかることはないのかもしれませんが、赤ちゃんに話しかけながらお世話をしていると、わが子の性格や波長が徐々に理解できるようになっていくのです。

動物としての 本能による子育て

妊娠・出産・子育ての時期は、普段の生活では使わなくなっている動物としての本能を十分に発揮すべき機会です。テキパキと仕事をしてきたママは、子育てでも仕事と同じタスクと捉えてこなしてしまいがちです。しかし、育児は仕事と同じようにはいきません。生き物である赤ちゃんは、ママの思い通りには動いてくれないのです。効率を追求して物事に取り組む仕事脳を使うのはやめて、赤ちゃんに向き合い、触れ合う時間を大事にしてください。

母乳育児は、哺乳類としての機能を認識できる機会です。自分の体の状態を把握して、赤ちゃんにうれしい母乳を飲ませるためにどうすればいいのか、この本を参考に取り組んでみましょう。情報があふれ、身体的な本能を発揮することが難しくなっている時代だからこそ、本能で子育てすることに直結する母乳育児をおすすめします。

あとがき／オキシトシンが出る母乳育児をすすめる理由

私は、自然育児相談所の所長で、母乳育児の支援を長年続けてきた山西みな子先生と、6000人の赤ちゃんを取り上げた、ファン助産院の杉山富士子先生と出会い、「お産ができて、母乳育児の支援をできる助産院をやりたい!」と、思って、助産師になりました。

助産師になって6年目、母乳相談専門の助産院を開業した2カ月後に、私を最も応援してくれていた夫がすい臓がんだとわかり、それから2カ月後に亡くなりました。その後、3人の娘を育てながら、自宅を改装して産後のデイケア中心の助産院を始めました。

助産院で産後ケアをやればやるほど、どんなお産をするかがとても大事だとつくづく感じました。特に大事なのは、合成オキシトシンの点滴を使わないことです。オキシトシンは本来、自然な陣痛を起こし、射乳反射を起こすホルモンで、母乳育児にはなくてはならないものです。自然なオキシトシンは、脳内でつくられるから脳に直接作用して、「とにかく幸せ」「とにかくかわいい」「母乳をあげたい!」「私だったらすごい!」と思わせてくれるもの。これがある

から、大変な育児を乗り越えるエネルギーがわいてくるのです。合成オキシトシンは、点滴で体内に入れるので、脳に直接は作用しないのです。

戦後、それまで90%以上だった自宅分娩が減り、代わりに病院でのお産が徐々に増えていきました。オキシトシンは、リラックスすると分泌されるホルモンなのに、病院の分娩台の上で、无影灯のまぶしい光が自分の大事なところに当たっていて、インターンがズラツと並んだ状態で、「はいリラックスしてー」といわれても、オキシトシンは分泌されず、陣痛は強まりません。陣痛が起きない、微弱（と診断される）の人が増え、病院出産では陣痛誘発剤として合成オキシトシンの点滴を使うことが増えていきました。

私も病院で助産師をしていた頃は、合成オキシトシンの点滴を使うのは日常で、それがどのようなことを生み出しているのか知りませんでした。お産のときにオキシトシンが出ていないママの特徴として、「赤ちゃんを産後ケアなどで預けたがる」ということがあります。それは、「赤ちゃんを離れたくない」と思わせてくれる愛情ホルモンであるオキシトシンが不足しているからです。そして、母と子を離している時間が長くなると、オキシトシン分泌はされずに、母乳分泌量の低下につながってしまうことさえあります。

毎日8〜10人、年間3300人を超える方が、当院の産後ケアを利用して、いろいろな場所でお産したママ達がやってきます。助産院以外でお産したママ達に、「どうして助産院で

産んだ方はそんなに元気なんですか？」と聞かれることがあります。私自身、病院と助産院、両方のお産を体験しているので、「同じ『赤ちゃんを産み出す』という行為なのに、なぜこんなにも産後の心持ちが違うのか？」と思っていました。助産院でのお産の場合は、産前に食事・運動・生活習慣を見直して体づくりをしていたためというのも一因ですが、いちばん大きな違いは、オキシトシンの分泌量だと思います。

育児をラクに楽しんでもできるようにするために、私が体験したように、オキシトシンがドバドバ出るようなお産を多くの人に体験してもらいたいと願っています。ただし、助産院でお産できる人はガイドラインにより決められており、誰でもができるわけではありません。でも、あなたが健康であるなら、ぜひ、助産院で自然なお産にチャレンジしてほしいのです。両方体験した人は、みんな同じことをいいます。「全然違うんですね」と。

助産院でのお産がいろいろ理由で選べなくても、せめて計画無痛分娩はやめておいたほうがいいよとお伝えしたいです。元気な楽しい産後、「とにかく赤ちゃんがかわいくて仕方がない」「大変だけどかわいから何とかがんばる!」と思える産後を願うならば、自らオキシトシンが放出される自然なお産を選んでほしいと願っています。

そして、ぜひ、お産の次にオキシトシンが出る母乳育児を試してみてください。混合栄養は、いちばん難しくてもんだなので、できるかぎり母乳寄りか完全母乳をおすすめします。育児をラクに楽しく行なうために、母乳育児は欠かせません。「母乳育児がママを追い詰める」と

いうのは、間違った考えだと思っています。母乳は母子にとって万能なものです。

しかし、多かれ少なかれ母乳育児が軌道に乗るまでが大変です。そんなときに、母乳に詳しい助産師が丁寧に関わり、伴走、サポートすることが必要になります。助産院の助産師がその役割を担えるように、全国に助産院が増えてほしいと思います。それがいちばんの少子化対策だと考えています。私の理想は、1つの町に1つの助産院がある状態です。近くの開業助産師や助産院とつながることで、ラクで楽しい育児を経験すれば、「また産んでみたい」と思えるかもしれません。

本の企画立ち上げから約5年。たくさんの方にご尽力いただきました。ママとしてしらすぎふれあい助産院を利用し、最初のきっかけをくれた農文協の北村啓子さん、辛抱強く打ち合わせを重ねてくださった担当編集の遠藤隆士さん、山西先生の単行本でも挿絵を描かれている岩間みどりさんには、素敵なイラストをたくさん描いていただきました。末っ子のときの出産仲間のデザイナー・渡邊和美さん、ライター・生島典子さんとも同じ本をつくれてうれしかったです。後からわかったのは、遠藤さん、岩間さんも渡邊さん、生島さん、木村が出会った東京都杉並区のファン助産院で出産および出産立ち合いの経験があるということ。改めて助産院パワーを感じた本づくりでした。ありがとうございます！

2026年9月 しらすぎふれあい助産院 院長 木村恵子