

## 0歳8カ月 おっばいバイバイしたよ

12月。子どもへの初めてのクリスマスプレゼントに胸おどらせてはいたものの、何がいいかなと考えている間に時間切れ。結局何も用意してやれないまま終わりました。

1歳2歳とだんだん大きくなるにつれて、ツリーやプレゼントを喜ぶようになるかな・・・と楽しみにしながら、クリスマスソングを歌ってすごしました。

子どもは今月も元気に育ち、体の発達がめざましい頃でした。

具体的には

- ・はじめての歯が生える
- ・ずりばいでちゃんと前進できるようになり、どんどんスピードアップ
- ・ヒコーキが上手になる
- ・腰がすわってきて、支えなくても座れる時間が長くなる

という頃でした。

とにかく体をそらせたい時期のようで、だっこしていても床でもしょっちゅうそっくりかえっていました。

あおむけになってベッド柵に足をはさんでお尻を上げることもあり、腹筋と背筋がすごいなあと思いながら見守っていました。

また、情緒面では、目の前から親がいなくなると泣き、現れると泣き止んでにっこりするということがあり、もうそういう時期が来たのかと感慨深かったです。

一番大きなニュースは、母乳からの卒業でした。

努力はしたものの残念ながら母乳量が少なかったため、ほぼミルクで育ちました。

ずっと細々ながら母乳もつづけ、いわゆる「混合」ですごしてきました。

しかし、子どもは次第に母乳を拒否するようになり、拒否具合はどんどんひどくなり、とうとう年内で完全に母乳を卒業し、ミルクのみとなりました。

拒否とは、こんな感じです。

うーうーと言って必死に体を引き離し、手で押しのけて、抗議し、しまいには泣き出します。明らかに怒っていました。

周りで見えていた家族もびっくりする位の、強烈な拒否でした。

早めに母乳卒業したことには複雑な心境もありましたが、今までがんばったので悔いはない、母乳をあげることができてよかったと思えました。

ミルクはしっかり飲んでいたので、子どもは順調に育ちました。

母乳をつづけていた頃は、母乳があまりたくさん出ないことにずっと悩んでいました。

自分の力でどうこうできる部分は少ないと思いあまり気にしないようにはしていたものの、どうすれば増やせるかいつも考えていました。

量を増やすためには「たくさん吸わせれば、次第に増えてくる」説を信じていましたが、全員にあてはまる訳ではないようです。

産後手術後で体力が落ちており元気がない状況の私には、あてはまらなかったようです。

やっぱり母体に十分な体力やエネルギーがあって、ちょっと余っている位じゃないとたっぷりの母乳は出ないんじゃないかなと感じました。

母乳育児をしていた頃の自分に一つだけアドバイスするとすれば、「どんどん食べた方が良いいよ」ということです。

母乳のためには「和食が基本」「洋食や間食は控え、油分糖分の摂取は極力減らす」「三度三度規則正しく栄養バランスの取れた献立を」と習い、

まじめに実行しようとしたのですが、料理する余裕がない日々でした。

当時は、脂っこいものや甘いものは赤ちゃんに毒じゃないかとおびえていました。

正直に白状してしましますが、その結果、ろくに食事できていない日も多かったです。

いま思えば、もし食事内容が不健康気味だったとしても、「何でもしっかり量を食べる」ことが必要だったのかもしれない。

油分糖分についても、もちろんとりすぎは良くないですが、全然毒なんてことはないと思います。バランスの問題です。

元気がない状況であれば、まずはたくさん食べてエネルギー補給することが必要だったのでしよう。

たとえトルト食品がたびたび登場したとしても、食事量が少なすぎるよりは良いです。

内容を気にしすぎて食事量が減る位だったら、ある程度おおざっぱでも、何でもしっかり食べる方が結果は良くなるように思います。

体力が回復し、赤ちゃんの月齢が進んだら、また料理する元気も出るかもしれないので、少々そんな時期があっても問題ないのではないのでしょうか。

生活全般についていえることですが、子どもが赤ちゃんのころは、親自身に余裕がなく、そもそも産後で心身ぼろぼろなので、どんどん人に頼ったら良いとつくづく思います。

申し訳なく思う気持ちは捨てて、元気になったら周りに恩返しすれば良いとでも思って、気持ちを楽に過ごした方が良いと感じています。

ではまた来月・・・。

最後までお読みくださり、ありがとうございました！