



在米   
薬剤師  
SAKINAの  
アメリカ子育て体験談

普通の日本の6年制薬学部を卒業し薬剤師勤務していた薬剤師 SAKINA は、結婚を機に渡米。そして、妊娠・出産からの一人子育て・・・薬剤師目線で、日本女子目線で語る アメリカでの体験と日米の違いからの学び

## 第4回 ラクテーションコンサルタントにお世話になった体験談

薬剤師の SAKINA です。昨年出産し、ラクテーションコンサルタントに大変お世話になりました。今回はその実体験についてレポートしたいと思います。

まずラクテーションコンサルタントとは授乳に関するスペシャリストのことで、病院や小児科クリニックなどで働いて母乳育児をサポートすることを仕事としています。International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC、国際認定ラクテーションコンサルタント) という資格をもっている人がよりスペシャリストのようです。私が入院していた病院でもラクテーションコンサルタントが何人が交代で働いており、初めて娘に授乳する際手取り足取り授乳の仕方を教えてくれました。具体的には、授乳時の赤ちゃんの抱き方やおっぱいの吸わせ方のアドバイスをしてくれました。

**アドバイス1** 生後は赤ちゃんが母親の素肌同士が触れ合うように抱く skin to skin が母乳の出をよくするので、授乳時はあかちゃんはおむつだけの状態で抱くのがいい

**アドバイス2** 母乳が出なくてもとりあえず吸わせる

**アドバイス3** 乳首を深くくわえさせる etc…

その後も質問がある際などにナースコールで呼ぶと病室まで来てくれました。

アドバイス通り実施したものの、生後2日目の体重測定で娘の体重が10%減っていて母乳不足が発覚しました。その時の担当看護師の指示で搾乳機で母乳を搾乳してみると、1mLほどし



かできていませんでした。その結果、足りない分はミルクで補充するように指示されました。ただラクテーションコンサルタントは最初は母乳が出ないのは普通だからミルクは必要ないという意見で、ミルクをあげることに納得していないようでした。結局体重減少を考慮してミルクをあげ始めたものの、娘の様子を見るために朝の予定だった退院は夜まで延期されました。また次の日は大学病院、2日後は小児科を受診し体重の増加を確認するように指示を受けました。私は利用しませんでした。その病院では退院後でも予約をすれば直接ラクテーションコンサルタントからアドバイスを受けられるようなアフターケアも整っていました。

私の娘の小児科クリニックでもラクテーションコンサルタントが働いており、病院を受診した際に医師の勧めで授乳の仕方を見てもらうことになりました。特におっぱいマッサージなどの施術はないものの、補足のミルクの量や授乳後に5分間搾乳すると母乳の出が良くなるなどの助言をくれました。娘がきちんとおっぱいが飲めているかは喉の動きと飲み込む時の音で確認していました。2回目の相談時には授乳前後で子供の体重を計り、体重の増加具合から母乳の出具合を確認してくれました。また相談の数日後には、娘の様子を確認するために毎回電話でフォローアップをしてくれました。最終的に計3回直接アドバイスをもらい、生後3か月の時に完全母乳に移行することができました。非常に助かったのですが、請求書がきてびっくりしました。その額は3回の相談で、300ドルでした（最終的に保険が適応になり、1回につき25ドルになりました。）調べてみると、相談料は1時間につき50ドルから100ドル（保険なしの場合）が相場ようです。

ラクテーションコンサルタントの存在を知る前は、アメリカで母乳育児をするにあたり困ったときは誰に相談すればいいのだろうと色々不安でした。でも実際にお世話になってみて、アメリカでもちゃんと母乳育児のサポートをしてもらえることがわかりました。私の場合頼れる人がアメリカにはいなかったため、不安なことや話を聞いてもらえるだけでも楽になりました。ラクテーションコンサルタントは自分のような新米ママにとって非常に心強い存在だと身をもって感じました。

