

**母乳育児サークルだより 第3回 2004.11.21**

～はげましあって楽しく子育て～

**《新メンバー自己紹介 兼 体験談》**

参加者9名中、新メンバーは3名でした。

Sさん 4か月

マイペースで周囲の人に色々言われると不安になる。離乳食の準備をしなさい。(ひやきおうがん)をのませなさい。といわれ心配になった。今まで2回の受診あり

1回目 母親以外の方が抱くと泣くので(ひやきおうがん)をのませなさいと周囲にいわれたので受診

2回目 おっぱいがたりているのか心配で受診

Kさん

生まれた時からすくすくと育っているが夜泣き、鼻詰まりひどく母乳をちゃんとのめているのか不安になった。最近も夜泣きがひどいが主人が抱くと泣きやむ。

K2さん

みんなと同じような心配ばかり。1か月検診で体重が200グラムしかふえてなくて、体重がふえていないのは自分のせい?と思いミルクをたしていた。受診して先生に相談。精神的に安心できた。

**《意見交換》**

おっぱいがたりているのか気になるとき、赤ちゃんの口に自分の手をもっていく。赤ちゃんが手に吸い付くとおっぱいがたりていないとおもっていた。(おなかがすいてい

るから吸い付くのではなく赤ちゃんの大事な成長発達行動のひとつです)

エルモ@相談員より このように最初はしゃぶることから。しゃぶっているうちに自分の手を認識していきます。2～3か月は動くものに目がいき、3か月ぐらいから自分の手の動きに目がいきます。そして指をしゃぶりなめることから口でたしかめることをおぼえていくのです。

実際、自分の手を吸わせたらすいつくので母乳はたりていないと心配になった経験を持つメンバーがほとんどでした。

Yさんの住む市の3～4か月検診で果汁指導があり自分は果汁をあげていないことを伝えたら保健師さんにそういう少数派に賛同されているのでしたらといわれた。

寝太郎先生より まず6か月をむかえるまでしっかり母乳をのんでいたら離乳はできます。赤ちゃんがキョロキョロしてよだれをたらす時期がきます。だいたい5～6か月です。この時期以前にあげると嫌うのがあたりまえ。離乳食はおもゆが一番!硬さと生でないことがポイントです。

エルモ@相談員より (ごっくん)(もぐもぐ)(かみかみ)の順番ですすんでいきましょう。うまくいかないときは1段階もどしましょう。

今でも、K市の相談センターで果汁指導あるのが現状です。

乳腺炎になりやすいが予防とかあれば教えてください。  
サークルメンバーより 油もの、甘いものをたべると乳管が詰まりやすくなる。抱き方と赤ちゃんがす

う方向をかえる。きっと母乳がたくさんでるタイプ。寝太郎先生より 小さな傷があるとき、お母さんがつかれているときなりやすい。

母乳をやめないで、体をやすめる。休養をしっかりとりましょう。葛根湯がききます。

**《その他》**

フォローアップミルクは成分が濃くて内臓に負担がかかりやすいです。

妊娠中インフルエンザワクチンは接種したほうがいいです。器官形成期をすぎたら接種できます。

母乳育児成功のポイントは、一生懸命ひたすらおっぱいをすわせることです

**編集後記**

リーダーより:今回もとても楽しい時間をすごすことができました。( ^ ^ )

寝太郎より:今回の報告集はリーダー(らむさん)がパソコンで打ってくれました。メールに添付して送るのも初体験だそうです。サークルのために新たな挑戦をしてくれました。感謝!感謝!

次回は12月19日(日)午前10時からです

