

## ぽっかぽかだより 第5回 2005.1.16

～はげましあって楽しく子育て～

サークル名決定！投票の結果“ぽっかぽか”に決まりました！

参加したママさんより

Tさん 4か月

おっぱいのトラブルは、2か月の時に乳腺炎をしたぐらいです。今は2時間おきの授乳です。母は頑張らねば！と思います。

Mさん 4か月

入院中は吸う力が弱く混合でした。助産師さんの（吸い付かなくてもまさせるように）という言葉があり子どもにとっては試練だったが、おっぱいができるようになりました。しかし1度の授乳のあとは6時間くらい寝るという感じで元気をつける意味でミルクをたしていました。その後は完全母乳。いきむくせがあったので相談したら、水をのませてみたらといわれました。左のおっぱいはトラブル続きでしたが100日すぎたらトラブルがなくなりました。左右バランスよくといわれるが一度吸い付くと離さなくなります。

Kさん 6か月

サークルにくるまでは、周りの意見で不安になるが、ここにくると安心します。

Iさん・・・5か月

週3回の仕事を始めて、保育園では哺乳瓶やミルクの味を嫌って泣く。保育園以外では母乳です。冷凍母乳も協力してくれる保育園がない。

Sさん 11か月

上の子のときは、混合でしたが、ミルクが多くなっていました。下の子は来月1歳になるが離乳食2割、おっぱい8割です。乳腺炎を2回しました。お正月にもなりかけたが子どもに吸ってもらうことでよかったです。カレーを2杯食べるとおっぱいはがります。

I2さん 助産院で出産。母乳、出産、育児について、知識のある信頼できる人がいるといいと思います。姉が10年で3人の子どもを母乳で育てているので姉の指導でトラブルなくできています。

S2さん

4人目です。4人目はおっぱいが全くはらず、1か月健診で体重が増えていないといわれミルクをたしていた。助産師に相談した

ら大丈夫といわれたのでそれからは完全母乳。年齢とおっぱいの張りは関係ありますか？おっぱいの張りとおっぱいの張りと母乳量は比例すると思っていました。この間母に預けたとき、ミルクを嫌ってのまなかつたが、おっぱいを泣きじゃくりながら飲む姿を見てとても愛おしい～！と思いました。

なぎささん 4か月

おっぱいはスムーズです。最近、たくさんのむためかたくさん吐きます。

《意見交換》

I2さん 義姉が入院中に子どもに黄疸がでて母乳やめるようにいわれました。生理的な黄疸は母乳をあげたほうがいいと本にかいてあった（『分娩台よさようなら』大野明子著）義姉は母乳を続けたいと希望しています。

Mさん 2か月くらいまで黄疸があり、治療のため母乳をやめるように指導うけました。ミルクを飲ませたら吐いたので不安になり、おひさまこどもクリニックを受診しました。

ぼっちさん 1人目が黄疸で光線療法しましたが、母乳は続けました。

T 保健師さん 病的な黄疸は生後24時間以内にでてくることが多い。お医者さんに母乳育児を続けたいと相談したらどうか。

寝太郎先生 病気を調べて異常がない場合、黄疸がでて母乳をとめる必要はない。黄疸の原因として血液型不適合が多いが、交換輸血するような血液型不適合は実際頻度がすくない。黄疸は下げたほうが安心なので光線療法はしますが、母乳をやめる必要はない。脱水でも黄疸になりやすい。黄疸が強くなるための方法として、分娩後すぐに授乳開始。初乳によって胎便の排泄が促されます。頻回で制限のない授乳。分娩直後からすぐ開始。母乳以外のものをのませない。母乳黄疸は生後1週間ごろ始まって2～3週間続きますが、害はありません。

なぎささん このごろ母乳をよくのむためかたくさん吐きます。

寝太郎先生 吐くことで受診する場合のほとんどが異常ありません。吐く病気として肥厚性幽門狭窄症（生後2～3か月頃、噴水様に吐くが空腹感が強く飲みたがりです。）腸重積（1歳頃以降、とにかく機嫌がわるい）

Iさん 仕事を始めたが、保育園でミルクをのまない。自宅ではいつも母乳だが、保母さんに「家でもミルクをのませて練習してください」と言われた。冷凍母乳も協力してもらえない。

いおまさん 11か月からあずけて、昼はミルク、夜は母乳、

土日は1日中母乳と変則的だが母乳はでます。1歳半で、嘔吐下痢症で入院したが、絶食でも母乳はずっとあげていました。働き始めるとき、母乳を続けながら仕事を続けていいのかという思いがあったが今では母乳をあげていることで、愛情、信頼関係ができていと感じます。

寝太郎先生 ある保育園の保育士さんが、今まではお母さんにミルクを勧めていたが自分が母乳育児をして初めて母乳を続けたいという気持ちがわかったとの事。昼はミルク、夜は母乳で続けられる例もあります。まず、保育園に冷凍母乳の具体的な使い方を説明して、協力をおねがいしてみてください。（後日談：Iさんの熱意とT保健師の応援で、保育園で冷凍母乳をのませてくれることになりました。）

いおまさん 子どもが嘔吐下痢症になった。少しずつまめにのませるようにといわれるが、おなかいっぱいになるまでおっぱいをはささないがどうすればよいのか。

寝太郎先生 母乳の原則は飲みたいときに飲みたいだけです。外来では「母乳は薬」と話しています。病気だからといって、普段飲まない物（イオン飲料や果汁など）を無理に飲ませるのは、お勧めしません。

Mさん 普通のうんちと下痢の境目がわからない

ぼっちさん 普段とくらべて違うとき。

寝太郎先生 正常の便の回数は個人差が大きいです。水っぽい便を5回するのがいつものことなら、それは下痢ではありません。普段よりも明らかに便が水っぽくて回数が多ければ下痢でしょう。下痢でも元気でよく飲めば大丈夫です。

T 保健師 離乳食がはじまると便の調子が変わります。

S2さん 年齢とおっぱいの張りの関係について

寝太郎先生 おっぱいが未熟なときや需給のバランスが取れないときに張ります。うまくいっているときはあまり張りません。何回も産んだ母乳育児の経験が豊かな人は、体が慣れていて張りは強くありません。

～うれしい報告がありました（^^）～

ぽっかぽかのメンバーから3人目の赤ちゃん誕生！

次回は2月20日（日）午前10時からです

文：らむ（リーダー）

