

## ぽっかぽかだより 第7回 2005.3.13

～はげましあって楽しく子育て～

参加したママさんより  
今回は10組参加され発言も多かったです。

Iさん 1歳です。おっぱいばかりで、ご飯はあまりたべません。ご飯3割、おっぱい7割という感じ。そんなに心配はしていないが、いつご飯がふえるのかと思う。今、自宅で仕事をしています。保育園に見学にいきましたが、保母さんより「おっぱいを飲んでいるのですか?」「断乳は考えていないですか?」と聞かれました。保育園の先生には母乳育児を理解してもらい、応援してもらいたいと思いますが、保育園に入ると断乳をすすめられるのかなと思った。

Tさん 1月8日に産まれました。初日から母子同室でお願いしていたが、吸引分娩だったので、2日目からの母子同室でした。初乳は飲ませることができました。母乳で育てたいという希望でしたが、新生児室で赤ちゃんにミルクをたしていることがあったようです。夜、赤ちゃんが泣くと祖母が心配して、ミルクを足すこともありました。入院中に黄疸がでて、治療中は母乳をあげないようにいわれました。1週間悔し涙ですごしました。それからは母乳のみで頑張っています。ウーロン茶をたくさん飲むと赤ちゃんが寝ないことがある。カフェインの影響もあるのでしょうか?

いおままさん 1歳8か月です。あいかわらず母乳をたくさん飲んでます。1歳6か月健診で保健師さんより「母乳は、お母さんが仕事もしているし、大変じゃなければ、子どもの安心のために続けてみてはどうでしょうか」との言葉をもらいました。うれしかったです。自然に卒乳といわれるが、実際の体験談がありましたら聞かせてください。

T2さん (初参加です。)一人目は混合でした。自分が風邪薬を飲んだら、子どもが母乳をのまなくなった。次は母乳でという気持ちがあり、サークルで先輩の意見を聞き頑張ろうと思い参加しました。色々、相談する人もいなくてここまで来た。早くくればよかった。

なぎささん 6か月です。母乳も順調です。離乳食は6か月のなかばからはじめようと思っています。

おんぶさん 長男がインフルエンザにかかりました。B型、A型の両方にかかり、自分もかかりました。安静にして、タミフルはのませませんでした。友人より「タミフルはB型には効かなかったが、A型には効くらしいよ」と連絡がありました。たくさんの情報が流れているが自分が選ぶのが一番だと思う。情報に振り回されずにもっと気楽に育児できたらと思う。

T3さん (初参加です)1人目で、6か月です。帝王切開でした。美容師をしています。働きながらの育児です。混合でしたが、おひさまを受診してからは母乳のみで頑張っています。生後45日の乳児を持つ友人にも、母乳をすすめているが、ミルクをたしてしまっている。自分もうまくアドバイスできない。ある助産師さんに「おっぱいがカサカサで、たりないからミルクをたしたほうがいい」といわれたそうです。

Mさん 2回目の参加です。最近はおっぱいが張らないので、ちゃん

と出ているのかわからない。子どもは一晩中おっぱいとつながっているような状況で寝ている。そのため自分の体が外にでて冷えて風邪をひいてきつかった。食生活もみだれ、子どもに湿疹がでてしまった。今は食事も頑張っています。頭がかゆいみたいで、かゆみどめをのんでいます。私自身は、祖父が(熱は下げないほうがいい。薬はのまずに自分のちからでおす)という考えだったので、ほとんど病院にいかず薬ものまないです。だから今までの人生のなかで今がいちばん病院にいます(笑)。

### 《意見交換》

保育園に入ると断乳をすすめられる? 保育園に通いながらの母乳育児について

寝太郎先生 以前、お話した例も最初は保育園にミルクをすすめられていたが保育園にお願いして、しぼった母乳を保育園にもっていった。最初、哺乳瓶の練習をといわれたが、哺乳瓶の乳首をかえることで、飲むことができるようになった。家では完全母乳です。おっぱいの絞り方も、こつをつかむことができ、いまでは、何の問題もなくなりました。

いおままさん 保育園では母乳を飲まなくても、家で親と一緒に母乳が一番いいみたいです。飲めるときと飲めないときのリズムが自然にできました。

母乳育児のとき、カフェインをとりすぎると、子どもに影響があるのか?(赤ちゃんが寝ないなど)

参加ママさんより 番茶、ほうじ茶、麦茶などはカフェインがないのでたくさん飲んで大丈夫だと思います。

### 黄疸について

Tさん 黄疸の指数が、18以上が光線療法の対象だが、17.9でした。やはり光線療法をしないといけなかったのか?

寝太郎先生 光線療法を実施したことは問題ないと思いますが母乳をやめる必要はなかったと思います。黄疸は、生直後から完全母乳にする悪化しにくいのですが、母乳が悪いかのように誤解されています。黄疸は感染や血液型不適合などで強く出る場合があるが、普通の分娩での重症黄疸はほとんどありません。もちろん、母乳が原因で重症化することはありません。

### 赤ちゃんの日光浴について

ある助産師さんに日光浴をすすめられたが、どうでしょうか?

T保健師さん 以前は、母子手帳にも「日光浴をさせましょう」と項目がありましたが、今は特別にする必要はないとのことで、日光浴についての項目はなくなっています。

寝太郎先生 オゾン層の破壊による紫外線の増加で皮膚障害を起こす可能性があるため日光浴はすすめていません。

### 卒乳について

いおままさん 自然に卒乳と聞くと、体験談がありましたら聞かせてほしい。

T保健師さん 断乳でした。おっぱいに絵を書いてやめさせました。今、思えば、もっと飲ませてあげたかったな~と思います。

おんぶさん 長男のときは話をしてからやめた。おっぱいに絵を書いてやめた友人もいます。2番目の子どもは、おっぱいを飲まなくなった

ころに、つわりがきて、3人目の妊娠がわかりました。子ども自身が妊娠をわかっていたのかもおもいました。

なぎささん 妊娠するとホルモンの影響でおっぱいの味が変わると聞いたことがあります。

Iさん 実姉の子どもは、3人とも3歳すぎまで飲んでいました。自分からおっぱいをやめるという子はいなくて苦労しました。

なぎささん 2歳の誕生日の前から「2歳になったらやめられるかな~」と話をしていた。その日その日で、おっぱいを飲まなくても頑張れる日と頑張れない日があった。そうしているうちに3人目を妊娠。子どもと話をして、徐々にやめていった。夜寝る時に飲まなかった時は、次の日に「頑張ったね~」とほめてあげた。

寝太郎先生 子どもと親の双方が納得して自然にやめるのを卒乳という。断乳は周りに言われて無理にやめること。子どものときにたくさん甘えた子は、情緒が安定した大人になるといわれています。

### 母乳と薬について

授乳中の薬については、悩んだ経験があるというママさんがほとんどでした。

Tさん インフルエンザにかかりましたが、葛根湯をもらって、母乳は続けました。

なぎささん この薬をのんだら、母乳はあげないようにいわれたが、母乳をあげてしまった経験がある。

T保健師さん 授乳を続けたいというお母さんの気持ちを先生に話すことが大切だと思います。

寝太郎先生 抗がん剤や放射線物質など特殊な薬物以外は、母乳をやめる必要はありません。一般に薬は母乳に出ますが、風邪薬、抗生剤、解熱鎮痛剤などは授乳を続けても赤ちゃんに重大な影響を与えることはありません。

### 子どもにそばをたべさせる場合はどうすればいいか?

寝太郎先生 これまで無症状だがアレルギーが心配な場合、最初は耳かき一杯くらい食べさせて様子を見る。最近フルーツアレルギーの子どものがふえている。乳児に果汁を早くあたえすぎるのも原因と考えられる。

### 《その他》

寝太郎先生よりインフルエンザとタミフルについてのお話がありました。

T保健師さんより離乳食、授乳中の食事についてお話がありました。初めてのものを食べさせるときは、体調のいいときにしましょう。アレルギーが心配な場合、卵白は一番あとに(誕生が過ぎてからでもよい)。旬の食材を選びましょう。

授乳中のお母さんの食事は、あっさりした和食がいいです。甘いもの、高カロリー、高たんぱくの食事はおっぱいがつまりやすくなります。

ときには、自分のおっぱいを味見してみるのもいいですよ。食事によっておっぱいの味が変わります。

今回は4月17日(日)午前10時からです



文:らむ(リーダー)