

～はげましあって楽しく子育て～

今回は初参加7名(パパさんも2名参加)と、初めての顔も多かったので、参加者全員の自己紹介からスタートしました。

今回よりS助産師さんが参加してくれることになりました。ぽっかぽかでも"おっぱいをあげているお母さんのお手伝いできれば"ととっても嬉しい、心強い言葉をもらいました。

《皆さんの自己紹介が終わったあと初参加のママさん達に、何か一言、又は困ったこと、悩んでいる事について聞きました。》

Sさん 現在3か月です。母乳、ミルクの混合。母乳をあげると寝てしまうので足りていない？まだ飲ませた方がいい？と思い寝ているのを起こして飲ませている。出産した病院で母乳は2時間、ミルクは3時間もつといわれた。

おんぶさん 長男がそのような感じで、ちょっと飲んではずぐ寝る。そして又起きての繰り返し。無理に起こさず、その子に応じてでいいと思います。

なぎささん 周囲の人は授乳のリズムができてくるというかもしれないが、気にせずその子のペースで。実際、上の子は同じような経験で足りていないと思いミルクをたしていた。まだ3か月なので頑張っています。

ぼっちさん 授乳のリズムは、それぞれです。母乳は、ほしがるだけが基本です。

pikaさん ミルクをたすとすぐ寝てしまう。おっぱいを頻回にのますほうがいいと思います。

Mさん 現在5か月になったところです。離乳食の始める時期がわからない。今、体重も5キロちょっとなので体重もまだかなと思う。

ぼっちさん 1人目は、5か月になったときに、ちょうど世間で0-157の騒動があり、6か月まで待って開始した。腸の発達、腸管の成長を待つということもあり離乳食は6か月から。それまでは母乳のみ。赤ちゃん自身が食べ物をほしがる時期があります。

Tさん 現在7か月です。6か月まではおっぱいのみでした。ちょうどその頃より、よだれ、手をのばす等の食べたいしぐさがあった。その時期にはじめたら、口をあけスムーズにたべた。赤ちゃんまかせでいいと思う。

Hさん 母乳のみです。とにかくおっぱいがたくさん出て、張りどめをもらって飲んでた。4か月のときも、子どもも飲む量がすごいが、それでも張り、保冷剤で冷やしていた。今は夜中に起きることもあり、そのときに母乳を飲ませているので張りは楽になった。

Sさん おっぱいが張ったときの対処法がわからない。搾乳？冷やす？どちらが張りがひくのか？

S助産師さん 張っているおっぱいはよくない。飲んでいるときにできるおっぱいはあまいおっぱいです。食事で味もかわる。油もの、カロリーの高いものはおっぱいの味がおちる。赤ちゃんの腹持ちはよくなるが質がよくない。今の食生活をみなおす。(具だくさんの味噌汁、ご飯で十分OK)それでも張ってきつときは、冷やす、しぼる。(しぼるときは少しだけ)保冷剤は冷めたすぎて刺激が強いのでは乳腺を痛める。キャベツのはっぱを乳房に直接あてるのも効果があります。つわのはっぱもOKです。

Iさん 出産後に産婦人科で授乳したのが数えるくらい。(退院するまでの

1週間で)。家に帰ったらおっぱいができるのかと思っていたが、そうではなかった。又、赤ちゃんも泣くので母乳のあとにミルクをたしていた。妹が産婦人科に勤務しており、このことを話したら"母乳は出るもの"で病院でもそのような指導がおこなわれているとの事。母乳育児は産婦人科のスタッフの影響が大きいと思った。妊娠中にこのサークルをしていればと思った。ある助産師さんの毎日のマッサージ"母乳で育てないと"という言葉で、母乳ができるようになり、今は母乳のみで頑張っています。

おんぶさん 産婦人科でおっぱいのことを言われたことがない。産む前におっぱいについて教えてくれればと思う。

ぼっちさん 出産する前に「おっぱいだより集」を読んで、自信がつかえました。

なぎささん 3人目を産むとき、「おっぱいだより集」を読んで母子同室にしてもらった。母親のからだは不思議で夜中に起きておっぱいをあげることで、おっぱいの確立、乳腺炎の予防ができていると書いてあった。"そうなんだ～"と納得できた。

S助産師さん なぜ産婦人科で母乳についてそのような指導になってしまうのか。入院中に赤ちゃんを病院のスタッフがあずかるのが優しさという声もあること、母乳育児について病院のスタッフの勉強不足などが考えられる。(産後の授乳が大変になってしまうお産のありかたなど)この状況を変えていくには、お母さんたちの声が一番です。

なぎささん 産後の会陰切開の傷が痛いと言乳がつかなくなったりすることもあると思います。

ぼっちさん 産婦人科に入院前にお母さんの希望を伝えるのがいいと思います。

《意見交換》

T保健師さん 赤ちゃんが寝ているときに起こしてでもおっぱいを飲ませているのか？

S助産師さん 月令の低いうちは、起こしてでもおっぱいを飲ませたほうが、母乳が出るようになります。

pikaさん だいわに行ったときに、泣き出したので、母乳をあげようとしたが、授乳場所がなく、車にもどっておっぱいをあげた。いろんな場所での授乳場所があれば教えてほしい。

寝太郎先生 この頃、授乳する母親の姿が少なくなりました。堂々と母親が授乳できればと思います。

pikaさん 以前、温泉でおっぱいをあげていたら、周囲の人にめづらしがられた。

おんぶさん 私はどちらかというとおっぱいをだしている方でした。めづらしがられました。

momoさんより かわいい授乳服の、紹介がありました。(4/17日のおひさまこどもクリニックホームページをみてくださいね)

おしゃぶりをどう考えるか。(友人におしゃぶりをすすめられた)

T保健師さん メリット、デメリットがある。泣いているときに口に入れられてしまうことでコミュニケーションを阻害するという意見もある。プラスチックの害もある。

寝太郎先生 小児科医、歯科医の大半はすすめていない。母乳育児におしゃぶりの考え方は相反する。WHO、ユニセフでは「母乳育児を成功させるならおしゃぶりはやめましょう」といわれている。

なぎささん お母さんの精神安定になるという意見もある。家事の間だけ使う人もいる。

Sさん おしゃぶり、歯がためのちがいは？

寝太郎先生 指しゃぶりはいいが、人工物はだめ。指をしゃぶるというこ

とは、自分の体の感覚を成長させる大切な行為です。

おんぶさん 長男が指しゃぶりをしていた。指しゃぶりをみて精神的に不安定と言われかなり悩んだ。1人目のときに指しゃぶりについて知っていれば悩まずにすんだのにと考えた。

Tさん 主人の妹がおしゃぶりは、赤ちゃんのためにいいと思っているらしく、自分の赤ちゃんにもおしゃぶりを使っている。主人にもおしゃぶりを使ったほうがいいんじゃないかといわれたが、幸いうちの子どもは吸わせても吸わないのでよかったですと思いました。おしゃぶりの使用は言葉の発達にも影響すると聞いたことがある。

Iさん 保育園でフォローアップミルクをあげるといわれた。あげたほうがいいのか？(現在9か月)

寝太郎先生 母乳をあげている限り、フォローアップミルクは必要ないです。ミルクという名称ですが、ミルクと違い蛋白や塩分が濃い"食品"です。9か月以降はミルクよりは離乳食を徐々に増やす時期です。

Iさん 子どもが9か月でおっぱいをあげていると母乳はあまりよくないといわれることがある。(栄養価の問題)

寝太郎先生 6か月すぎても母乳の栄養価はおちないというデータがあります。

《その他》

なぜ赤ちゃんに果汁や湯冷ましを与えるのか？について。

寝太郎先生 昔のミルクは塩分が濃くビタミンが壊れていた。塩分が濃くから脱水予防のために湯冷ましを与えて、ビタミンがこわれていたので、果汁でビタミンの補充をする必要があった。母乳はもちろん現在のミルクは、湯冷ましや果汁を与える必要は全くないです。

働きながら母乳育児を続けているIさんより近況報告がありました。

Iさん 保育園に相談したら冷凍パックの母乳をあげることに協力してもらえたので、冷凍母乳を保育園に持っていった。しかし、哺乳瓶の乳首を嫌っていたので、家でも哺乳瓶であげてくださいといわれた。その言葉は無視して家では、完全母乳でした。哺乳瓶は、乳首をヌークにかえることで飲むようになった。母乳を搾乳するのに、最初は道具を使ったが上手くいかず、手で絞るようになった。それから、コツをつかんで上手く絞れるようになった。今は、搾乳すると200ccが2本絞れます。200ccを絞るのに10分くらいです。

《最後に》

寝太郎先生より 昔は、離乳食も、子どもの食べたいというしぐさをみながら、始めていました(子どもが時期を教えてください)。離乳食とは、母乳以外の固形物をとるという事です。離乳食を開始する前に練習をするという間違った考えがあります(果汁をあげるということ)。子どもは何にも練習しなくても、6か月になったら食べ始めます。ほっといても首がすわり、ほっといても寝返りをすると一緒に、離乳食も練習しなくても食べます。お母さんたちに母乳育児を通して、育児に自信を持ってほしいと思います。

今回は、5月22日(日)午前10時からです

文：らむ(リーダー)

