

～はげましあって楽しく子育て～

☆今回は、今までで最多の参加者でした。初参加 7 組を含む 22 組の参加でした。初めての試みでしたが、2 組に分かれてサークルを始めてみました☆  
☆それから、今回 9 回目ですが、意外と子どもさんの参加が多く、私たちママさんだけでなく、子どもさんの楽しみもあったらいいな～と思い、今回は子どもさんのコーナーも考えてみました☆（おんぶさんに依頼しました）おんぶさん本当にありがとうございます！☆

### 【A グループ】

#### 《自己紹介 兼 体験談》

□なぎささん・8 か月  
今、離乳食は 2 回食です。母乳が中心です。乳児湿疹で治療中です。今までの経験ですが乳腺炎は、おっぱいが出るほうがかかりました。蒲池さんに母乳マッサージをしてもらい治りました。現在は順調です。

□らむ・1 人目のときに、子どもは未熟児で、おっぱいに吸いつかないし、おっぱい張らないし、悩みました。しかし、周囲の友人、実家の母に励まされて、生後 1 か月は混合だったのに、2 か月から、完全母乳で育てることができました。周囲の人たちがいなかったら私は、完全母乳では育てられなかったと思います。周りの人に助けられてここまで来たので、今度は私が、何かできることがあれば思い、このサークルにはいりました。

□I さん・1 歳 2 か月  
母乳でトラブルなく順調です。（竹中恭子著“おっぱいとだっこ”という本が参考になりました。周囲の人に母乳育児を理解してもらいたい時に、周囲の人に読んでもらいたい本です。実家で出産したときに（母乳コンサルタント）に見てもらいました。左のおっぱいが張って痛かったので、痛いほうばかり飲ませていました。しかし、コンサルタントのお話では、左右飲ませる時間は同じでよいということでした。痛いほうは、さといも湿布を貼りました（水でぬっておっぱいにはる）ある程度飲ませ、湿布を貼りました。その他に漢方ですが（ごぼうの種）おっぱいが詰まったときに効果があります。（I さんが持ってきてくれ、みんな一粒ずつたべてみました。苦味はありましたが、おいしい苦さでした。その他にも、母乳によい、女性にいいハーブ（パネル）も持ってきてくれました。お茶にしたり、魚料理に使うといいと紹介がありました。今回、数名の方がもらってかえりましたので、次回、感想を聞いてみたいと思います・by らむ）

□M さん・2 か月

I さんに聞いて参加しました。初参加です。産婦人科では、ミルクをたしていました。（自分自身が皮膚科の治療中だったこともあり）今は母乳で頑張ろうと思っています。たくさんの疑問があります。母乳がよく出る食べ物も知りたいです。

□T さん・4 か月  
鹿児島からきました。今 4 か月で歯もはえてきて、寝返りもするようになりました。産院では、赤ちゃんがあまりにも泣くので、母とけんかした末にミルクをたしました。赤ちゃんが泣いても、母乳だけにするにはどうすればいいのか？産院での授乳について、聞きたいです。

□U さん・4 か月  
生後 1 か月で、おっぱいの出がよくなって、漢方を飲んだり、マッサージをしたりしました。今は出もいいです。4 か月ですが、猫のような奇声をだします。心配ですが、皆さんはどうだったですか？

□S さん  
2 回目です。母乳が張って痛くて飲ませられない。1 時間しぼってもでないことがありました。病院を受診して飲み薬の処方がありました。おっぱいに関しては授乳室で機会ではぼってくださといわれましたがしぼっても、しこりがほぐれず、看護師がしぼっても無理やりしこりを押すという感じでした。結局は子どもが吸ってくれて回復した。今回のことで、病院もこんな感じなので、たよるところがないと感じました。

#### 《意見交換》

◎乳腺炎になったときにたよるところがない。  
★寝太郎先生・乳腺炎は一日おくと悪くなるので、早めに（ここいやし）に相談すると思います。  
★T 保健師さん・おっぱいが痛い方、つまりかけているほうから授乳し、甘いものを控えることも大切です。手でしぼるより、赤ちゃんが吸うほうが力があるので、おっぱいが楽になります。  
★なぎささん・できるところで食生活の見直しをして、ちょっとしこりができたかなと思ったときは、しこりのあるほうから飲ませます。ジャガイモ湿布も効果あります。  
★S さん・自分が出産した病院は看護師も手絞りがうまく、安心して病院に行くことができました。

◎おっぱいがはるという感覚がわからない。張ったらしぼりなさいとカタログにかいてあった。  
★なぎささん・張るほうだった。3～4 か月になるとリズムができてきます。  
★I さん・はったらあげ。ほしがったらあげます。リズムが赤ちゃんにあってくると張らなくなります。  
★T 保健師さん・先からじわっとでだすときが張っているときです。

◎産院での授乳、母子同室について  
★保育器に入っていてなかなか授乳させてもらえなかった。おっぱいが張っているんですけども母乳をあげられず、氷をもってこられた経験あり。結局、ミルクと母乳の混合になってしまいました。  
★T さん・赤ちゃんを向かえにいったが、お風呂等の理由ですぐ、部屋につれていくことができなかった。  
★I さん・産んでからは赤ちゃんもほとんど母乳をのまなくて、約 400 グラム減ったが、ミルクはたさなかった。  
★なぎささん・義姉は 4 人部屋だったが夜中も授乳していました。  
★T さん・赤ちゃんは、つねにないてるか、飲んでるか、寝てるかでした。  
★T 保健師さん・母乳の授乳間隔が頻回なのはあたりまえ。あと産院は母を守るという意味で、授乳間隔が頻回だと、母がつかれるからの理由でミルクをたしてしまう傾向があるようです。

◎子どもが奇声をだすのが心配です。  
★寝太郎先生・子どもは何かできるようになると、できたわざを使ってみます。子ども自身が声をだす面白さ、自分の声がこんなに聞こえるんだとうれしかったりするのだとおもいます。このようにして、声のコントロールも覚えていきます。  
★なぎささん・子どものことになると、ちょっとしたことも心配ですよね。ここにくるようになって、子どもを中心に考えるようになった。子どもをみて判断することの大切さを学んだ。

◎おっぱいを飲んでいるとき、おちついでいなくて感じがありません。よく動かし、飲み始めてからおっぱいをはずすことがある。  
★寝太郎先生・納得のいくくわえかたができていないことも考えられます。  
★S 助産師さん・おっぱいの味。お母さんの食事を見直してみることも大切です。おいしくないおっぱいがでてしまうと赤ちゃんものまなくなります。量より質です。ごはんと具だくさんの味噌汁で充分です。おっぱいには食事がすごく影響します。

◎赤ちゃんの便について。  
便秘、色、下痢の質問がありました。  
□便秘について・1 週間でもなくとも、赤ちゃんが元気であれば、心配なしです。  
□色・黄色、緑は心配なしです。血液が混ざることもあります。そのときは検査することもあります。大体はどうもないことがおおいですが、まれに病原菌のこともあります。  
□下痢・赤ちゃんは比較的、水っぽい便をしますが、下痢のときはにおいがちがいます。赤ちゃんがぐずることもあります。回数とにおい、赤ちゃんの機嫌をみましょう。

◎乳首の産前マッサージは乳腺を痛めるし、つまるとい

われました。  
★S 助産師さん…マッサージの効果はあります。初期はお腹が張るので、15週過ぎてからマッサージがいいです。

◎妊娠中の食生活が赤ちゃんのアレルギーに関係するの  
か？

★寝太郎先生…つながります。妊娠中に普段しないことをするひとがいます。栄養をつける意味で、鼻をつまんで牛乳をのんだり、又、卵などを食べすぎると、子どもが初めてその食品を口にしたとき子どもにアレルギー反応がでることがあります。

《嬉し〜い報告》  
ぼっちさんに赤ちゃんが産まれました！おめでとうござ  
います。次回、楽しみにしています。（文 らむ）

## 【Bグループ】

《母乳育児の失敗談》

1 人目のときに、泣くため、量が足りないと誤解（個人  
差がある）  
→ミルクを足すと途中で嘔吐することがあった  
サークルで、理由を知った（飲ませすぎ）

産婦人科では、すぐにミルクを与えられる  
→それを見るため、親の理解が難しい（混乱する）  
体重が増えないからといって混合にさせられる

《新メンバーからひとこと》

Nさん：6月11日出産予定（初産）母と参加  
母乳についての知識は本のみ 出るのか心配  
鹿児島島の産婦人科では、乳首のマッサージを勧められた  
が鹿屋ではしないように言われた どちらが正しいの  
か？

Mさん：子どもは2ヶ月  
母乳が出にくいため始めは混合だったが、ミルクを嫌が  
るようになり母乳のみになった  
最近、おっぱいの張りを感じなくなってきたので、出て  
いるのかどうか気になる

F1さん：子どもは10ヶ月  
産婦人科は母乳をすすめてくれるところだった  
夜泣きするので、親にミルクを足すように言われる

最近、歯が生えてきたので噛まれて痛むが、がんばって  
いる

F2さん：子どもは10ヶ月  
体重が増えないためミルクを与えていたが、哺乳瓶の乳  
首を嫌がるようになり母乳に戻った

Kさん：子どもは11ヶ月  
母乳が出すぎて、たびたび乳腺炎になった  
妊娠中に、牛乳など大量に摂取していた  
食事についての適切な指導がなく、出産後も同様に摂取  
していたら子どもに湿疹が出た  
どうしても甘いものがやめられない  
しかし、食生活の大切さについては実感している

《そのほか、疑問あれこれ》

母乳がつまりやすい食事＝油物、肉類、甘いもの  
和食が適している  
偏った食事がよくない

初乳を飲ませてもらえなかったり、ミルクを足されたり  
してしまうが・・・産婦人科で、自分の意見（方針）を  
話してみることも大切産んで30分以内の授乳や、母子  
同室など

ベビーベッド or 布団で添い寝？  
→一緒に過ごせるなら、添い寝がラク  
兄弟などいる場合は、ベビーベッドが安全

出産が近づいたときの運動は？  
→近所の散歩など、歩くのもよい  
（体験談）歩くだけでは効果が少ないように思っ、き  
つくなる手前くらいのスクワットしたら、3日後に生ま  
れた

初産で陣痛なのかわからず（耐えられる程度だっ  
たので）我慢していた。やっぱりおかしいかなと受診し  
てみたら、すでに子宮口が開いていた  
→痛みの感じ方の個人差もあるので、いつもと違うとき  
には一度受診しておいたほうが安全かも

張らないおっぱい  
→需要と供給のバランスのとれた、よい状況なので安心  
してよい

乳がん検診は授乳中でも受けられるか？  
→授乳中でもOK  
現在授乳中であることを伝えて、なるべく授乳直後の  
やわらかいおっぱいときに受けたほうがよい  
おっぱいが張っていると、正常か異常かがわかりにく  
くなる

産前の乳房マッサージは、したほうがよいか？

→乳房全体は必要なし  
乳首の皮膚が弱くて切れやすいので、乳首～乳輪まで  
のマッサージをするとよい  
皮膚を鍛えるようなつもりでこよりをよるような動き  
のマッサージ乳首と乳輪を指ではさんで、つぶれるくら  
いがよい乳首マッサージは15週を過ぎてから、医師や  
助産師に確認して行なうこと

分泌物が出ていて皮膚を保護しているため、臨月に入っ  
たら乳首周辺はせっけん洗わないこと

妊娠中の食生活・・・普段と違う無理な生活はしないこ  
と。牛乳・卵などを妊娠中に摂取しすぎると、胎児のう  
ちに感作されるケースあり  
（体質などもあり、すべてではないが）  
アレルギーは、1回目が身体が記憶するだけでなにも起  
きないが2回目3回目で反応を起こすもの

産婦人科への要望書が出せないか？ミルクを安易に与え  
て欲しくない  
鹿屋の現状では、どこの産婦人科でもお産したくない  
→母親からの声が届けば、産婦人科医も無視はできない  
草の根的な活動が、実を結ぶときがくるかも  
（文 K.O.）

## ☆☆初！お楽しみ会☆☆

子どもたちも一緒に参加しているということもあり、今  
回からくお楽しみ会（お話タイム）をもうけました。  
“ちょちょちあわわ”アンパンマンの手遊び歌。“こんに  
ちはどうぶつたち”おつきさまこんばんはの絵本を読み  
ました。お母さんのひざの上で、小さい手をあわせたり、  
おつむてんてんをしたりして楽しみました。読み聞かせ  
のときはざわざわしていたのが（シーン）と静まり返っ  
て、くいいいするようにしている子どもたちの目があ  
りました。している言葉がでると「カピバラ」とか「ゴ  
リラ」など元気な男の子の声もきこえてきました。短い  
時間ではありますが手遊び歌や絵本を通じて子どもたち  
と共有しあう時間がもてたらいいなと思っています。（b  
y…おんい）

☆☆次回は6月26日（日）午前10時からです☆☆

