

ぽっかぽかだより 第10回 2005.6.26

～はげましあって楽しく子育て～

今回も参加者が多く、2つのグループに分かれておしゃべりしました。はじめてらむさんがお休みしましたが、他のリーダーさんが手際よく進行してくれました。

<<各人の発言>>

Mさん：抱っこで寝てたのに降ろしたら泣いて起きてしまう
→添い寝でおっぱいを飲ませて、寝付いたらそっと離すと良いですよ

なぎささん：離乳については成長段階に合わせて与えればよい
「おっぱいが好きなんです」と、どこに行っても飲んでた

おんぷさん：「まだのんでるの？」と周りからの声
WHOではなるべく2歳まで飲ませましょう、といっている

Kさん：Mさんから誘われた
こどもは7ヶ月 母乳、ミルクどちらでも良いと思っていたが、嫁ぎ先の姉が母乳に対しての認識をいろいろ教えてくれる
離乳食や卒乳のことを知りたい

みかんさん：こどもは1歳半。助産院で産んだ
母乳はいつまで続けるの？まだ飲んでるの？と周囲に言われる
自分では3歳位まではよいと思う
自分の母親の年代の人にいろいろ言われることが多い

Tさん：こどもは3ヶ月
夜間番でおひさまこどもクリニックに出会い、母乳を勧められた

Uさん：こどもは4ヶ月、現在は母乳
長崎の実家で産んだ、サークルの情報はTさんに教えてもらった
初めは混合だったが、1ヶ月過ぎて、おっぱいが出るようになりミルクを飲まなくなった
体重が1kg少ない、母乳が足りないのではと言われた

K2さん（夫同伴）：妊娠8ヶ月 9月出産予定
Iさんに紹介された、いろいろ知りたい

おんぷさん：1歳になる前におっぱいやめようね、と声をかけていたので、1歳の誕生日前にやめられた

Uさん：髪が抜ける、お風呂上りによく抜けるが大丈夫か？
→出産後はそのようなこともありますね

Kさん：母親は牛乳を飲まないほうがよいか？
坂口さん：牛乳は脂肪分が多いので、あまり飲まないほうがよい
魚などからもカルシウムは摂れる、洋食よりも和食がよい
脂っこいものはおいしくない母乳の原因になる。味噌汁も、粉末だしなど使

わずに、いりこや昆布からだしをとったほうがよい

いおままさん：2歳過ぎて急に飲まなくなった。5日間くらいのまなかった。
その間マッサージを受けた。自然に卒乳かなと思ったが、最近またおっぱいを欲しがり、復活してしまった。

Aさん：1歳4ヶ月に卒乳した。自分でしぼって、マッサージもせずにやめたので、これでよいのか心配、やはり2人目も母乳で育てたい

Sさん：1歳2ヶ月で自然に卒乳。助産師に助けられた。マッサージも教えてもらった。授乳中は夜泣きで苦労した。周囲にミルクを勧められたが、助産師の「大丈夫」という言葉に支えられた

Kさん：2ヶ月のときに乳腺炎を経験した。子どもが1歳でかぜにかかり、ご飯を食べられず、再度おっぱいをあげた。

Sさん：1歳になって、ご飯を舌でべーっと出してしまう。
食欲あったが、最近舌をよく出す
おっぱいの張りが左右違うことが心配
右のおっぱいはよく飲むが、左はのまないときがあった

寝太郎：片方のおっぱいに古いのが溜まっているのかも
それを嫌って飲まないといけいに味が落ちる。乳腺炎になる可能性もある。
マッサージで古いおっぱいを出してもらおうと良い。

<<質疑応答>>

■おっぱいをあげる回数は、何回でも大丈夫？
・時間を気にせず、ほしがるときに飲ませれば良い
・母の食事はごはんと具沢山の味噌汁を中心に

■夜中1時間ごとにおっぱいを飲むがいいのか？昼によく叫んだりする。おっぱいが足りないのか、原因わからない。
・子どもが元気なら心配ない。奇声をあげることは珍しくない。

■卒乳ってどんなもの？
・無理に断乳せずに、子どもが自然に飲まなくなるまで飲ませること。

■卒乳の時期 マッサージが必要？
・マッサージで、2・5・7日後に搾り出して、乳腺が良い状態で授乳を終わるようにすると、次の子どものときにも良い影響がある。

■子どもに食べ方のムラがある、元気があり、ウンチも出る
・ご飯の時期→お肉の時期→野菜の時期など変動することはよくあるが、全体を通しては、バランスがとれていることが多い。
・食べる時刻を決めたほうがよい→空腹感を感じる必要性
・離乳食を嫌がり、普通の硬さのご飯を好む子どももいる
・食器や環境を変えてみたら、食べ方が変わることもある

■母乳のせいで食べない、などと育児書に書かれているが？
・母乳を飲んでいても良く食べるのが普通。母乳は食欲の邪魔をしない。
・その子どもなりのペース、育ち方、食事がある

■おやつについて、どれくらいの甘さがよい？味が薄いのでは？
・離乳食に味がついていないのは、素材の味を覚えさせるため。
・おやつとは基本的に「補食」と理解してください。
・家族での「おやつ」の意思一致も大切。
・砂糖や濃い味を覚えると、そこから薄味に戻れない
・スナック菓子は全く摂らない方がよい
・果物なども「補食」として扱う
・「ジュース」「飴玉」など糖分の多いものは与えない方がよい

■歯みがきについて
・歯茎に当たるのを嫌うので、上下2本ずつくらいまではガーゼで拭くくらいでもよい

■産院について
・助産師によって指導が異なる
・助産師不足が深刻

■黄疸について
・母乳性黄疸は母乳をやめる必要はない
・最初から母乳のほうが、黄疸になる確率低い
・光線療法のやりすぎは良くない

■マッサージは必ず必要か？
・マッサージは、母乳がトラブったときの解決法
・必ず必要というわけではないが、母乳育児を成功させるコツはある
・自分でマッサージを行うと、古い母乳が全部出きっていないときもある

<<ぽっちのK産婦人科での出産報告>>

お産の経過は順調だった。生まれて臍帯を切ったら、5分以内におなかの上で授乳させてくれた。出生体重が2460gだったので血糖を調べられた。血糖36だったため点滴しましょうか、と産科医に言われたが断り、目が覚めていた1時間半の間に4回授乳した。授乳だけで2時間後には正常値になった。たいして乳汁が出ていない様子なのに、それでもちゃんと乗り越えられるものなんだあと実感した。
出産直後から母子同室で、完全に母乳だけ与えることができた。病院では落ち着かないため翌日には退院し、家でのんびり授乳した。3日目からおっぱいが沸いてきて、2300gまでで体重減少も止まった。その後も、授乳間隔など気にせず、何回でもおっぱいを吸わせていたら、体重も順調に増えて、1日平均50g程度の増加だった。

☆☆次回は、7月24日（日）午前10時からです☆☆

文：ぽっち

