

ぽっかぽかだより 第11回 2005.7.24

～はげましあって楽しく子育て～

《参加したママさんより一言》

□みかんさん…一人目です。1歳4か月。2人目の妊娠がわかり産婦人科を受診しました。母乳育児に理解ある病院であれば授乳しながら妊娠の継続ができるが、やはり受診時に授乳をやめるように言われた。一人目の時の助産師さんは兄弟授乳をしたとの事で、自分もそうしたかったが1歳すぎても飲ませてるのといわれた。ここいやしさんに相談し、妊娠中の授乳はトラブルなければOKとの事で、今は様子を見ながら飲ませてます。妊娠しても2時間おきくらいで飲んでます。

□らむ…子どもは3人です。母乳育児に関して私自身たくさんの人に助けられました。なので、今度は私自身が、手助けできればと思いサークルに参加しました。

□MUTAさん…1人目です。10か月です。生後3か月は混合でした。それからは母乳のみ。今、母乳育児を楽しんでいます。

□Mさん…1人目です。10か月です。産婦人科に入院した時は混合で、その後は母乳のみ。退院後に黄疸がでて、産婦人科のDrより、ミルクをすすめられた。しかし、ミルクも飲まず、母乳もはく状態で、おひさまこどもクリニックを受診しました。その後は母乳のみです。子どもに卵アレルギーがあるので、離乳食に気をつかいます。

□Sさん…一人目は、入院中は混合で、その後母乳のみでした。2人目は母乳育児に理解ある病院で入院中もミルクは飲ませませんでした。

□Tさん…2回目の参加です。母乳で頑張ってます。赤ちゃんがすごく汗をかくので、夜中3～4回着替えます。

□M2さん…2回目の参加です。張ったおっぱいよりやわらかいおっぱいがよいとの事。おっぱいについて色々勉強したい。赤ちゃんが汗をかくせいか、尿量が減った。母乳の供給量が減ってるのか？白湯、ミルクもたしたがのまない。母乳の量がたりなくて、尿量が減ったら、どうすればいいのか聞きたいです。

□Kさん…2回目の参加です。とても勉強になった。9か月になりサークルのみんなとしりあえて幸せをかんじています。

□M3さん…3回目の参加です。サークルを知ってから母乳のみです（それまでは混合でした）他の子と比べて小さいというのが悩みです。おっぱいが足りているか心配。家にいるといやな事ばかり考えてしまう。子どもは元気だから大丈夫と思うが…

□Nさん…1回目の参加です。産まれて1か月は混合でした。その後はミルクを飲まずに母乳のみです。しかし、子どもがおっぱいを飲まなくなり、ここいやしさんに相談。今は食事に気をつけている。

□なまげさん…1か月から参加してもう10か月になります。最初は母乳を上手に飲んでくれず、今はおちついて飲むようになりました。乳腺炎になりやすく、この間、ここいやしさんでお世話になりました。

□M4さん…産婦人科退院後、2週間混合でしたが、体重が増えすぎと助産師さんより助言がありそれからは母乳のみです。混合のときは飲んで吐き飲んで吐きの繰り返しでした。母乳のみになってからは吐くことはなくなりました。おっぱいが張ることがあったので、張るほうのおっぱいからのませるようにしたら良くなりました。

□おんぶさん…小4、5歳、2歳と3人の子どもがいます。1人目のとき混合。飲むともどす事があった。飲みすぎだからもどすと看護師さんの意見があり、母乳のみに変えてからはもどさなくなった。3人目（2歳）は、寝るとき、おっぱいをさわりながら、時には吸うこともあります。今でも、母乳育児を楽しんでいます。

□なぎささん…5歳、3歳、10か月と3人の子どもがいます。1人目は母乳育児がわからなくて産婦人科にいわれるままにミルクをたしていた。結局、母乳がとまってしまった。2人目は母乳でやってみようと思い母乳で頑張りました。2歳すぎの卒乳まで母乳でした。3人目は、2人目の授乳中に妊娠。2人目に“おっぱいとパイパイしようね。おっぱいは夜だけにしようね”と語りかけじょじょに卒乳しました。3人目も何年かかかるかわからないが自然と卒乳するまで飲ませようと思います。

《意見交換》

◎tomokoさん…母乳のみでおしっここの量が少ないです（子どもは4か月です）

★みかんさん…夏になると尿量が少なくなりました。6か月ぐらいでしたが、夏になるまでは夜2～3回オムツをかえていたのが、夏になると夜にオムツをかえないこともありました

★tomokoさん…濃縮尿になります

★なぎささん…肌つや、カサカサなど、脱水症状がないか観察する。大きくなるとおっぱいをほしいときに飲むようになります。おっぱいの回数が減ってきたら気にかけて飲ませるといいと思います。赤ちゃんが大きくなると尿の1回量が多くなります。尿の回数が5～6回あるといいとおもいます。

★tomokoさん…尿の回数は6～7回あります。

★なまげさん…自分自身も、おっぱいがたくさん出るように気がけて水分をとります。

★寝太郎先生…汗をかいて、たくさんおっぱいを飲む。良く飲んで、赤ちゃんがづらい様子でなく、おしっこのでない理由があれば大丈夫という発想。子どもに水分補給しようと思えばお母さんが飲む。そして母乳で水分補給します。

★S助産師さん…昔の人はお茶を1杯飲んで母乳をあげていたそうです。お母さん自身も水分をとるということです。

☆後日、メーリングリストにtomokoさんより連絡があり、tomokoさん自身が水分を多めにとるように心がけ、おっぱいをこまめにあげるように気をつける事で徐々にいつも通りに戻ったそうです。良かったですね（^^）

◎みかんさん…妊娠中に授乳の経験のある人の話を聞きたいです。

★なぎささん…妊娠中期まで飲んでました。回数は少なくしていききました。ダブル授乳は大変と思ったので、妊娠後期までにやめたらいいなと思い、歌をうたったりして卒乳しました。夜、寝る前は“夜中におっぱいがほしくなったらあげるからね”と言葉をかけました。

★おんぶさん…2人目、3人目と自然に卒乳できたと思っていたら妊娠していました。

★なぎささん…授乳がきっかけで流産の可能性があるのですか？

★S助産師さん…妊娠後期は子宮がオキシトシンというホルモンに反応する時期です。このホルモンは授乳することで分泌されます。

★〔世界一ぜいたくな子育て〕という本があります。子どもが3人いて7年間きれめなくおっぱいを飲ませている人の本です。お母さんはそうすることになんの疑問も持っていないです。

★なぎささん…私自身、妊娠後期の4か月を除き、現在も授乳しています。

◎M3さん…4か月でBCGの予防接種に行ったとき、標準よりも、身長と体重が低いからミルクをたしてみればといわれてミルクをたそうかと気持ちがかたむいた。周囲の言葉がきになる。本人は元気なので小さくても大丈夫と思うが…

★おんぶさん…1人目がやせて“なんで、私の子どもだけ細いのか？”と疑問に思う時期があった。今でも大きくはないが日々成長しているのでもいいかな～と思う。小さい頃から元気で病気が多い病気がしなかった。逆に大きい子どものお母さんも、なんでうちの子は大きいのだろうと心配しているみたいですよ。

★Mさん…うちの子も小さいが、オムツのサイズも変わらず、お金がかからないからいいな～という風に考えるようにしてます。実際、元気だし、主人が大きいので大きくなってくれますように思っている。

★なぎささん…1人目なので、お母さんも緊張しているのかも。2人目からはリラックスできますよ。

★なまげさん…うちの子も未熟児でしたが、ぐんと大きくなる時期がありました。3か月ぐらいから大きくなりました。大きくなる時期があるのかな。

◎M4さん…母乳をあげすぎると太りすぎる事があるのか

★S助産師さん…哺乳瓶でミルクを飲むのは簡単に飲めるが、おっぱいは一生懸命に吸わないとでないで、のみすぎにはならない。最初のおっぱいは薄い脂肪分がでて、後半のおっぱいは濃い脂肪分がでます。ミルクで太った子とおっぱいで太った子とは太り方が違う。おっぱいをたくさん飲んだから肥満ということにはならない。

★MUTAさん…自分の子をみておっぱいでも大きくなるんだなと思う。でも太りかたがブヨブヨしていない。

◎Sさん…母乳をあげていると和食中心がいいといわれるが、離乳食も体にいいのがいいのかなと思う。離乳食について聞きたい。

★なぎささん…具たくさん味噌汁をつくり、とりわけをしていました。2人目～は大きくなってきたら市販のホワイトソースを使ったりして手抜きもしました。1人目は（たまごクラブ）をみて旬のものをとり入れていたが食べなくて残念な思いもすることもあった。3人目は3か月ぐらい前に離乳食を始めました。上の子たちが食べているものをほしがることがあるので少し食べさせたりしている。

★なまげさん…うちでも味噌汁が大活躍です。暖めているので安心。炊飯器でゆで卵とご飯と一緒にたいたりする。

★おんぶさん…ほうれん草等の青物の野菜を湯がいて冷凍する。凍ったままおろす。きれいに色がつく。そしゃくが上手になったらスティック状に野菜をゆがいて持たせるとよい。喜んで食べ遊びます。大きくなると（いか）は歯ごたえがあるのであごの発達によいです。チーズをトーストにのせてやいたり、煮物もいいですよ。

★なぎささん…だしからとるようにしています。だしを冷凍して使用しています。

★おんぶさん…いりこ水分をレンジにかけてからミキサーにかけるとだしができます。

★Mさん…だしがないときは（とろろこんぶ）をかけます。おかゆにもとろろこんぶをこまかくしていれます。

最後に…

☆S助産師さん…初めての方、経験のある方の話が参考になったと思いますが、又、周りの人にもお話して下さるとと思います。

☆寝太郎先生…去年の9月より、月1回ではじめて、もうすぐ1年になります。9月は“ぽっかぽか”誕生1周年です。母乳のお母さんたちの不安、悩みが減ったらいいな～と思い始めた。お母さんたちの力で励ましあい、協力しあいサークルらしくなってきました。

☆☆次回は、9月18日（日）午前10時からです☆☆
次回は誕生1周年です！楽しみですね。。

文：らむ（リーダー）

