

## ぽっかぽかだより 第12回 2005.9.18

～はげましあって楽しく子育て～

今回は一周年記念にふさわしく多数の参加者がありました。各人が一言ずつ発言した後は 2 グループに分かれて意見交換を行いました。歯科の先生が初めて参加され、皆さんから沢山の質問があり、ひとつひとつ丁寧に答えていただきました。

※※参加者多数のため、メモが追いつかなくて言葉足らずです。ご容赦ください※※

### ■参加者よりひとこと

★なぎささん（子ども4歳・2歳・1歳）

ほしがるときに母乳あげている。

★Mさん（子ども5ヵ月）

おっぱいでがんばっている。離乳食、まだ欲しがりそうでないので、もう少し待ってみる。

★みかんさん（子ども1歳2ヶ月、妊娠5ヵ月）

妊娠したため産科医師からは授乳をやめるように言われるが、小児科医・助産師、大丈夫という人もいるので、飲みたいように飲ませている。9月から保育園に入園した。朝晩もよく飲むので、次が産まれてからも飲むかな？

★M2さん（子ども3ヵ月半）

来月から仕事復帰のため、哺乳瓶の練習中。搾乳は10ccしか搾れない。ミルクをやるべきか、今悩んでいる。

★Iさん（子ども1歳1ヵ月）

子どもが周りにいないので、参加した。

★Rさん

友達の紹介で参加。毎日大変だけどがんばっている。

★MUTAさん（子ども1歳）

3ヵ月まで混合。今は、食事とおっぱい両方あげている。姑に、おっぱいをやめるように言われるが、サークルで聞いてきた話をして納得させた。サークルのおかげ！

★おんぶさん

子ども2歳は、眠たくなると指しゃぶりをして、もう片方の手はおっぱいをさわる。

★Aさん（子ども2ヵ月）

お風呂が扱いにくくて苦労している。母乳は少量ずつ分けて飲むときもあるし、片方で満足するときもある。食べ物のバランスが難しい。停電のとき自分がカップ麺を食べたら、子どもが下痢っぽくなったので、自分の食事にも気をつけたい。

★Nさん（子ども3ヵ月）

以前、妊娠中に参加した。母乳のよさを、サークルを通じて聞いていたので、母子同室で初乳をあげることができた。悩んで本を見ても違うし、母に聞いても古いのでわからない。サークルでの話が役に立つ。

★Sさん（子ども4ヵ月）

夕食の頃に泣く。発狂するように叫ぶので大丈夫かと少し心配。

★Tさん（子ども6ヵ月）

離乳食を昼に1回あげている。便が硬い。

★Bさん（子ども4歳・2歳・第3子妊娠中）

母乳で育てたい。

★Uさん（子ども4歳・1歳3ヵ月）

夜の授乳が多い。虫歯にならないか心配。

★I2さん（子ども4ヵ月）

近所に子どもがいない。子ども同士触れ合う機会があればいい。友達が、母乳が出ないと言ってミルクに替えたりするが、私は母乳で育てたい。友達に、母乳は出るのよと教えてあげたい。

★M3さん（子ども6ヵ月）

母乳の色が濃くなって心配だったが、サークルで皆さんに聞いて、水分を摂るようにしたら、いいおっぱいになった。夜中の授乳が心配。

★Sさん（子ども2歳）

卒乳したが、なにかと話が聞けたらと思って参加。

★Tさん（子ども5歳・2歳・第3子妊娠臨月）

上2人も母乳育児。今回は初めて鹿屋での出産。乳管開通などうまくできたらいいなと思っている。

★Yさん（子ども7ヵ月）

上の2人は、3ヶ月でミルクに替えた。母乳の出がよくない。でも続けたいので、どうやったら出るようになるのか知りたい。

★I3さん（子ども2歳・2ヵ月の双子）

双子が産まれた。母乳でがんばっているが、あとひと息というところで母乳が足りなくなってしまいそう。

★みかりん先生（矯正歯科医）

歯並びや噛む力、飲み込む力など成長発達は、生まれた時からの母乳・離乳から始まっている。伝えたいと思っていたことを話せる機会に出会った。

★Kさん（子ども1歳4ヵ月）

離乳食、歯並び、しつけのことを聞きたくて参加。

★K2さん

子どもの歯磨きの仕方について聞きたい。

★Pikaさん（子ども3歳・8ヵ月）

久しぶりの参加。離乳食を始めている。体重の増えがこの夏止まったので少し心配したが、のび悩む時期もあると聞いて安心した。

<<意見交換>> 第一グループ

★Mさん（子ども4ヵ月）

来月から週3日仕事をするようになったが、搾乳量が少なく（10cc位）実家の母に6時間預かってもらうのが不安。

★S助産師さん

おっぱいは、乳管道というのを噛んで出てくるので、吸い方の違いで出る量も違ってくる。搾り方も、乳輪を挟んで、浅いところではなく、深いところで奥に押し付けるような感じでするとよい。

新しい搾乳器なども売られているが、刺激されて新しいおっぱいが出てくるので手で搾るのが一番よい。

赤ちゃんもお母さんのいる時間、いない時間とリズムができてくるし、お

母さんも、おっぱいの張り方のリズムができてくる。

★みかりん先生

母乳育児を続けた、仕事をもつお母さんのいろいろなパターンを見てきた。職場に赤ちゃんを連れてきてもらった例もある。

自分と赤ちゃんに合うパターンを見つけていけばよい。あるはず。大丈夫！

★Uさん（子ども4歳・1歳3ヵ月）

歯科医院で「虫歯になるから夜間授乳はやめたほうがいい」と言われた。

夜、寝ているときの授乳が多いので、虫歯にならないか心配。

夜の授乳が辛い。

★なぎささん（子ども4歳・2歳・1歳）

添い乳をやめたら、よく寝るようになると言われたことがある。

自分はトラブルをもっているため、おっぱいをためると乳腺炎になるので、今は夜間もやっている。

★Bさん（子ども4歳・2歳・第3子妊娠中）

1人目の時、飲ませる度に自分がやせていったし、2人目のときは6時間おきに飲むくらいよく寝たので、途中で母乳が出なくなり、2人とも最後まで母乳で育てられなかった。3人目（妊娠中）はぜひ、母乳ですつと育てたいと思っている。

★おんぶさん

夜間授乳は添い寝でおっぱいをやり、親子していつの間にか寝たりするので楽。

確かに、明け方とか寝られない時はつらかった。

★みかりん先生

ミルクの子どもは腹もちがいいので朝までよく寝る。

自分で時間を決めて飲ませていた。乳腺が詰まるので、たまったら叩き起こして飲ませていた。

現代は情報があふれ、楽な方法を覚えてきたために（ミルクなど）母乳育児が辛いと思いはじめたのではないかな。

2～3時間おきの授乳は人間だけでなく、牛なども同じである。

酪農家は、昔は眠れなかった。いい乳を搾るために、2～3時間おきに搾乳せざるを得なかった。今は、酪農家も搾乳器があるので、昔のような生活ではないが・・・。

夜の授乳は、質のよいおっぱいが出ているということ。

おいしいから夜のむんだ、と思って乗り切ろう。

夜間授乳と虫歯の関係は？1歳3ヵ月～1歳6ヵ月くらいまでは「虫歯の心配はない」というのが結論。

虫歯菌の中のミュータンス菌が、ショ糖を分解して乳酸となり、歯を溶かしていく。

おっぱいの中には、ショ糖はない。

甘さを感じるのは乳糖。

おっぱいでは、虫歯菌は繁殖できない。

歯科医院で、たくさん虫歯をもつ子どもの夜間授乳について指摘されるのは、2～3歳児が多い。

しかし、夜間の授乳よりも、生活習慣・しつけを見てみると、そこに問題がある。

子どものすることをすべて許し、子どものしたいようにし、欲しがれば与える。朝は9時、10時に起きて、夜は遅くまで起きているので、サイクルの悪い生活をしている。

もともと口の中には常在菌がたくさんあるので、無菌で育てることはできないし、常在菌のおかげで他の悪い菌をふせぐことができる。虫歯菌が繁

殖しすぎるために虫歯につながる。

よく言われる「大人が使った箸で子どもに食べさせるのはよくない」というのも、実際には大丈夫。

★Kさん

歯磨きの仕方について教えてほしい

★みかりん先生

動物を例に見てみると、動物は歯磨きしない。でも歯はきれいである。しかし、野生の方がきれいなのであって、ペットは虫歯になりやすい。もともと自浄作用というものがあるのに、人間はそれをなくしてきている。繊維のある食べ物を食べることで、口の中のそうじになっている。食べる物、食べ方で自浄作用が違ってくるので、歯磨きにこだわらなくてもいい。習慣として身に付けるものととらえて。

離乳食は、ドラッグストアなどに売っているドロドロしたものはダメ。

★MUTAさん

おっぱいを噛んで炎症を起こす。おっぱいを噛んで離さない。

★みかりん先生

いたずらやおいしくないなど理由がある。ライオンの赤ちゃんはおっぱいに爪を立てるとお母さんに叩かれる。それを通じて学んでいく。だから、子ども同士遊んでいる時は絶対に爪を立てない。

大人ももっと痛がっていいと思う。噛みつく子は、噛まれたら痛い、ということを知らない。また、哺乳瓶を噛んで育つと、噛んだら痛いということを知らずに育つ。

★S助産師さん

歯がかゆい、いたずらなど理由はあるけど、お母さんが見てあげて判断してほしい。

★なぎささん

歯が割れたようになっている

★みかりん先生

自然に、食べ物を噛むことによって治っていくが、根元から傷んでいる場合は歯科医院へ行ったほうがよい。

★Kさん

指しゃぶりとは違う感じで指を口の中に入れるので、やめさせた方がよいか？

★みかりん先生

指・舌などで歯の奥を触って探っているので、やめさせなくてよい。

★?さん

おもちゃとかを噛むんですが・・・

★みかりん先生

情緒の問題とか、感情表現で噛んでいると思うので、噛ませてよい。しかし、人に噛みつく場合はしつけましょう。

★なぎささん

フッ素による身体と歯への影響について知りたい

★みかりん先生

フッ素は、いいことをしてくれる範囲で使えば問題のないよいもの。自然界にも多く含まれている。虫歯予防には効果あり。だが、皆に必要なかといえば、そうではない。生後、生えてきた歯の表面にはエナメル質が膜を張っている。乳幼児の穴が空いている歯のところにフッ素で膜を張るので強くなるが、大人の歯には塗布しても手遅れである。

2～3歳の幼児に対しては、半年に1回の割合で効果が出る。しかし、やりすぎはよくない。

<<意見交換>> 第二グループ

◎MUTAさん・1歳になってから、周囲の人にそろそろおっぱいをやめなさいといわれる

★MUTAさん・卒乳に向けて、おっぱいの時間をあけるのか、おっぱいの回数はどうなのか？

★（どうして食べてくれないの？）という本があります。食べる量は本人にまかせる。なので母乳をどれだけ飲むかは赤ちゃんが決める。ミルクの量はお母さんがきめる。食事の一日のトータルはお母さんが決めるが、食べる量は子ども自身が決める。出たものをどれだけ食べるかは子どもの自由。結果的にバランスがとれるように食べる。子どもにまかせて子どもの食べる力を信じるという本です。

★T保健師さん・幼稚園では、おっぱいを飲まないが家ではおっぱいを飲むという子もいます

◎便が硬い。コロコロではないが硬めで、つまっているような感じ。離乳食を始めてから便の回数は2日に1回です。りきんでいる感じもある。

★みかかんさん・離乳食を始めたら便が変わってくる。固形物を食べようになるので便秘になる子もいる。痛そうにしているときはつらいと思うが、そうでなければ、心配ないと思う。

★T保健師さん・離乳食をはじめると、食べ物の関係で便が硬くなることもある。スイカ、人参はそのまま赤いのがです。離乳食のあと、おっぱいをあげるとよい。消化の役割があります。又、母乳は消化がよいので、母乳のみの場合は毎日、便がでなくてもよい。離乳食開始してからは、本人の状態を見て便秘について判断する。状況によっては診察を。

◎おっぱい中に乳首をかむ。痛い。乳首に傷が少し。なぜかむのか？現在7か月です。歯も生えています。

★みかかんさん・乳首をかむのはおっぱいの質との関係もある。おっぱいがでないからかむという意見もある。

★T保健師さん・歯がはえてくるとむずがゆくて噛む事もある。同じ場所をかむときはのませる体位をかえてみるのも効果あります。おっぱいの味が悪いといって噛むこともある。

★T保健師さん・おっぱいを飲んで後半でかむのか？もし後半で噛むのであれば、もう少しおっぱいがでてほしいという催促かも。また、噛む、噛まないは子どもの性格もあります。おっぱいがおいしくない時も噛むことがあります。白いご飯はおいしいおっぱいがです。お母さんのたべもので味が変わる。おっぱいをなめてみて、自分の食事を振り返ると何を食べたときにおいしいおっぱいがでるのがわかる。甘いものを食べると脂肪分が高いので、乳腺炎になりやすい。クリスマスの時期は乳腺炎の方が多いです。産まれたばかりで、赤ちゃんの月齢が低い時期はこってりしたものを食べると乳管がつまる。（まだ、乳管が開通していないので）赤ちゃんが乳首をかんだら、鼻をつまむと口をあけます。

★寝太郎先生・おっぱいの張り方、赤ちゃんの状況から聞くと、母乳の出が悪くてかむわけではない。なので、母乳の味の問題が考えられる。お母さんが牛乳を飲むと、母乳の味が悪くなることもある。

★みかかんさん・乳製品を食べた後と食べない時のおっぱいはにがりがちがう。おいしいおっぱいはおとした時に真珠のような粒ができる。にごったおっぱいはぐちゃっとなる。

★Mさん・クッキーとか食べたあとはどのくらいの時間を空ければよいのか？

★みかかんさん・1～2時間だと思います。たべてから母乳にでる時間は早いです。

★T保健師さん・絶対に食べたらダメというのではなく、時々、楽しみとしてたべるのはいいとおもいます（＾＾）

◎Iさん・2か月になる双子を完全母乳で育てたい

★Iさん・双子ですが、二人とも完全母乳でそだてたい。しかし、夕方になるとおっぱいの出が悪くなるのかぐずります。なので、お風呂のあとは、ミルクです。その後は母乳。あとひといき・一日1回のミルクを母乳にかえたいがどうすればいいかわからない。

同時に授乳するときは本人たちがほしがる時間が重なったときだが、あまり同時に授乳することはない。

★みかかんさん・足りない様子は？

★Iさん・お風呂のあとミルクをたすときは、少し飲んで泣き出す。自分でしぼってもでない。出がいいときは口からあふれるくらい。飲み方も違う。そういう時にミルクをたすと”待ってました！”という感じです。

★寝太郎先生・夕方、ミルクをたす量は？いつぐらいからミルクをたし始めた？たしているミルクの量に変化は？

★Iさん・ミルクは最初からたしていました。量はへってきた。1人に200ccくらいから、今は1人80ccくらいです。

★寝太郎先生・母乳は2人分です。たしているミルクの量が減ってきているので自然と母乳が増えてきていると思います。ミルクをどういう風に減らすかは、具体的な例が必要かもしれません。助産師さんにこまめにみてもらいミルクをやめていくのがいいと思います。

★Iさん・助産師さんに相談してみます。

<<最後にひとこと>>

★T保健師さん

保健指導で、1歳半、2歳半、3歳と、フッ素を取り入れている。スキンシップの一環として歯磨きを取り入れてほしい。おっぱいの味を大人も時には確かめてほしい。

★寝太郎先生

母乳サークルが発足して1年が過ぎました。母乳のことを考えると、自然と子育ての導きになると思った。

★みかりん先生

母乳育児をはじめても、鹿屋では、歩けるようになるまで続けている人は10人にひとりの割合だと感じていた。しかし、ここではこんなにたくさんの方が母乳育児を続けているので、とてもうれしく思った。

文：らむ&おんぶ

