

ぽっかぽかだより 第14回 2005.11.20

～はげましあって楽しく子育て～

今回は8組(初参加6名)の参加があり、ゆっくり楽しい話しができました。

<<参加したママさんより一言>>

なまけさん(1才2ヶ月)
産後しばらくは母乳を飲ませるのに苦労した。
現在職場復帰している。託児所では、おっぱいを欲しがったりしないかと心配したが案外そうでもなかった。でも母親をみるとおっぱいを欲しが。仕事の都合で夜の迎えになった時に、そのまま起きてしまい睡眠が乱れるので気になっている。

Tさん(2才・3ヶ月)
初参加。母乳育児の事のためになる話しが聞きたい。

Sさん(2才)
初参加。現在は卒乳している。

ぽっちさん(4人目5ヶ月)
始めはおっぱいのトラブルあり、マッサージを受けてよくなった。以降トラブルなく順調。今は成長が早く感じてもったいない様な、さみしい様な気持ちになったりしている。

Mさん(5ヶ月)
初参加。母乳育児中。
夏場は麦茶を飲んでいたが、冬場の飲み物(コーヒー・緑茶・紅茶など)が多く、カフェインが含まれているので心配。
子供の就寝時間が10時頃になっているので悩んでいる。

Nさん(8ヶ月)
初参加。
夜に子供が泣きながら起きる事があり、授乳すると又眠る、といったことが度々あると健診時に相談。「夜泣きだらうから昼間はなるべく泣かせてあげて」と助言されとまどっている。

Kさん(5ヶ月)
初参加。昼間は母乳、夜寝る前にミルクを1回足している。その為か、良く眠ってくれて自分もゆっくり出来るのだが体重も増加傾向にあり心配。ミルクをやめようか悩んでいる。

K2さん(7ヶ月)
母乳育児中。寝かしつけや家事をする時に、おしゃぶりを良くないと思いつつも使っている。マイナス面への影響が心配。

なぎささん(3人目1才2ヶ月)
昼間の授乳回数が減ってきて、おっぱいが張り詰まったりする事があるので注意してケアしている。夜間は3・4回は飲んでいるのでおしっこの量も多い。

<<意見交換>>

夜泣きについて
寝る前のミルクをやめたいが、夜の授乳は抱っこなので大変でもある。

T保健師さん・・・夜中何度も泣くが、おっぱいを飲むと眠る場合は夜泣きとは言わない。アドバイスする保健師さんなども、マニュアルにたよっていることがある。疑問があれば電話でも納得のいくまで相談してほしい。色んな情報があるのでまどわされないでほしい

なまけさん・・・自分の子供も、今でも3時間おきに泣いて授乳で又落ち着いて寝るといった感じですが、夜泣きとは思っていないです。

S助産師さん・・・夜間授乳は良質のおっぱいにするために欠かせないもの。添い乳は慣れると楽なので寒いこの季節にはお勧めである。ホルモンの作用でお母さんも眠くなり、リラックスできる。

Tさん・・・夜も1・2時間で起こされるも、添い乳をするようになってからは気にならなくなった。

～他のお母さん方も、添い乳しているとの事でした～そこでサークル終了後 S助産師さんにより添い乳のデモンストレーションして頂きました(^ ^)

おしゃぶりについて

T保健師さん・・・少しの間ならお母さんの状況で使ってもいいのではないか。メリットデメリットを理解した上で選択していく方がいい。

寝太郎先生・・・悪影響の可能性はある。子供は自分の手をしゃぶったり噛んだりすることで、自分の体の一部ということを認識したり、噛んだら痛いということを学んでいく。ミルクの場合は授乳時間が決まっているので、その間に泣いたりぐずったりした時におしゃぶりを与えるというアメリカ流のやりかた。母乳育児は泣いたらいつでも授乳するので必要ない事が多い。

ぽっちさん・・・今は住宅事情にもより、泣かせてばかりにはいかないことも多くなってきているよう。お母さんのストレスにもなりかねないので、家事の間などは仕方ないのかもしれない。自分は必要とは思わないが。

カフェインについて

S助産師さん・・・この時期は、冷たいよりは温かい飲み物の方が良い。あまり気にせずに2～3杯ぐらいいいと思う。制限すると返ってストレスになり、おっぱいの量が減ったりする事がある。

T保健師さん・・・番茶、ほうじ茶、プーアール茶などがある。プーアール茶は便秘にも効果がある。色んなお茶があるので自分に合う物を選んでみては。

なぎささん・・・ルイボスティーを飲用中。市販のカフェインレスのコーヒーを購入している。

寝太郎先生・・・たんぼぼコーヒーや野菜コーヒーなどのノンカフェインの飲み物も美味しいですよ。

就寝時間が遅い(お母さんが腱鞘炎で、お風呂の時間が旦那さんの帰宅以降になっている)

T保健師さん・・・成長ホルモンが分泌され始めるのが夜9時からなので、それまでに寝ていた方が良い。お風呂の時間をもう少し早めては。

なまけさん・・・お風呂椅子などを利用はどうか。腱鞘炎の負担も軽くなりお母さんと一緒に入浴出来るのではないか。

寝太郎先生・・・理想は日が昇る頃に起きて、沈む頃に寝る。光をずっと浴びているとメラトニンというホルモンが多く分泌され、思春期がはやく来て老化も早くなると言われている。朝は朝日を浴びさせ、寝る時は静かに部屋を暗くするといった環境整備も大切。お風呂で体を洗う時は、マットなどの上に子供を寝かせると楽にキレイに洗えてよい。湿疹の多い子は、キレイに洗えていないことがある。

なぎささん・・・早く寝かせようとしても上手くいかないことが多いので、少しずつ朝早く起こすようにしてリズムを作るといいのでは。

<<その他>>

寝太郎先生より
先日、産婦人科の1ヶ月健診で「心臓が悪いかも」と言われたが何のフォローもなし。お母さんが心配してクリニックに来院され、医療センターへ紹介するケースがあった。鹿屋市では乳児の1ヶ月健診は産婦人科で受ける人が殆どだが、本当は小児科で受けてほしい。成長や異常の有無、予防接種の事など相談してほしい。今の現状では、9-11ヶ月健診でやっと小児科へという事になっている。実際は、それまでの時期の方が色々悩んだり不安に思ったりするのではないか。

先日、S助産師さんのお姉さんが二人目を自宅出産したとの事。助産師のKさんにも手伝ってもらったそうで、その時の話しをしてもらいました。

普段の健診は某産婦人科でしていたそうです。その日は満月が近づいた頃でした。破水から2時間程でのフリースタイルでの出産。赤ちゃんにまかせてリラックス出来るお産は、会陰の伸びもよく裂傷することもなかったそう。特に異常もなく終えることが出来たとのこと。上の男の子も立ち会って、興味深く赤ちゃんの誕生を見守っていたそうです。(*^-^*) ちなみにお姉さんも助産師だそうです。赤ちゃんの誕生おめでとうございます!!

今回は1月22日(日)午前10時からです



文：なぎさ