



～はげましあって楽しく子育て～
今回また、新しい助産師さんが参加してくださいました。

《参加したママさんより一言》

なぎささん... 3番目が1歳6か月で母乳です。1人目は混合 ミルク。2人目は母乳(2歳4か月で卒乳)。3人目も卒乳までできたらと思います。
いおまさん... 子どもは2歳8か月ですが、まだ授乳しています。2人目がほしい。言葉を話すようになったので楽しい。「人がいるから後でね」とおっぱいについて説明すると飲みたい事をコントロールできるようになった。又、「でない」「もっと、飲みたい」と話すようになった。

Y助産師さん(今回、初参加の助産師さんです)... 今年の1月から在宅助産師をしています。地域のお母さん達の役に立ちたいと考えます。お母さん達の意見を聞きながら頑張っていきたい。子どもは19歳と小学4年生です。

MUTAさん... 子どもは1歳8か月です。最初は混合だったけどサークルにきて生後3か月以降は母乳です。今も1日10回以上授乳。周囲はそろそろやめたらというが、ほしがるだけあげたいと思います。

Tさん... 1歳2か月です。アトピーがあり離乳食を9か月から始めました。母乳育児をいつやめるか悩んでいます。

Kさん... ずっと混合でしたが、今、母乳だけです。子どもがおっぱいを嘔吐ときは鼻をつまむといいと聞いたのでやってみたら嘔まなくなった。

Mさん... 1歳です。最初ミルクだったが、このサークルでとても勉強になった。今日はどんな話が聞けるか楽しみです。

K2さん... 出産して入院中は貧血のため混合でした。家に帰ってからは母乳だけです。

Eさん... 初参加です。子どもは2か月です。出産の前に本を読み母乳がいいとの事で頑張って母乳を飲ませている。主人の母がおしゃぶりを持ってきたりする。心苦しいが断っている。回りの人に湯冷ましはあげなくていいの?と聞かれる。

T保健師さん... 在宅です。お母さん達と接する中で、おひさまこどもクリニックができてから母乳が増えてきた。乳児健診できつく言われて泣いてチャイルドハウスにいったお母さんがいたと聞きました。赤ちゃんを見たくて楽しく参加しています。3人の子どもがいます。母乳のトラブルはあったが続けることができました。

みいちゃん助産師さん... 開業助産師です。最近、母乳のお母さんが増えています。このサークルの効果だと感じます。又、最近、乳腺炎の人が多いです。揚げ物を食べたら乳腺がつまったというお母さんがいます。おっぱいに良くない食べ物に注意。Y助産師さんの開業を聞いて嬉しいです。

Sさん... 2回目の参加です。前回、参加しているんな人の意見を聞いて勉強になった。

おんぶさん... 10歳、5歳、2歳半の子どもがいます。卒乳したがいまだにおっぱいを飲みにくる。おっぱいは出ないはずだが「おいしい」と言う。「何の味?」と聞くと、「牛乳」と答えます。楽しみに参加しています。

K3さん... 初参加です。5歳の女の子、3歳の女の子、1歳の男の子がいます。上の子2人は混合でした。一番上の子は最初出なかつたので、鯉のあらい、餅が良いと聞き全部食べたが、ストレスでほとんど出なくなり、その時期に2人目を妊娠した。2人目は歯医者で3日間、薬を飲み、その間は母乳を止めてと言われ、止めたらそのまま母乳が出なくなった。3人目は母乳がいいと聞き、産院にお願いした。黄疸が出てしまい、母乳を病院まではこび、退院後はミルクを勧められました。しかし、日光浴をしながら母乳をあげた。タンポポコーヒー、根菜類を食べた。おっぱいが出ているか出ていないか分からなかつたがここまで育つたのでおっぱいはでいるんだと思います。

Hさん 子どもは5か月です。このサークルに参加してとても勉強になっている。月に1回の会がとても楽しみです。ミシン屋さんが訪問に来た。その人の子どもは離乳食をあげていると聞いた。私が離乳食は6か月から

ですよと話すると「そうだったんですか。早く聞けばよかった」と言われた。サークルでの事が広まっていくのが嬉しい。

《意見交換》

Tさん いつ母乳をやめようか迷っている(1歳2か月です)

なぎささん 卒乳に向けておっぱいを吸わせたいだけ吸わせようと思っていた。その直後に2人目を妊娠した。産婦人科の先生に母乳をやめた方がいいと言われ迷った。子どもに話をしながら除々にやめていった。お昼寝の時、歌を歌ったり、トントンしたり、すこしずつやめていった。夜は泣いたが、最終的にはおっぱいが出ないと泣き自然と飲まなくなった。今回は4人目の妊娠がないかぎり笑顔で卒乳できたらと思います。

Tさん 周囲は同じくらいでおっぱいをやめていった。今度、飛行機にのるが、人が多い中でおっぱいをあげていいのか。主人はあと1か月ぐらいで辞めたらと言うが

なぎささん 飛行機では毛布をかりておっぱいをあげた。おっぱいでじっとしているほうが楽だった。

Mさん スチュワーデスが、授乳に適した場所を案内してくれてゆっくりとおっぱいをあげることができた。

おんぶさん 飛行機にのるときに、スチュワーデスさんに、授乳中ですよと言っておくと安心できると思います。

K2さん おっぱいをあげているとめまいがする。

K2さん 授乳の回数が多いと、朝方フラフラすることがある。おっぱいをあげると貧血になるからかなと思ったり、生理が来る前かなと思ったり吸われていると動悸や遠くにいるような感じがする。

Y助産師さん 妊娠中は貧血がありましたか?

K2さん お産中は貧血があった。出血も多かった。産後、貧血の薬を飲みました

Y助産師さん 貧血の検査をしてみるといいと思います。夜中の授乳の回数は多いですか?

K2さん 夜中は起きて授乳します。

みいちゃん助産師さん めまいは毎回の授乳ですか?それとも明け方だけ?授乳についてみてみたい。(ということでサークルの終了後に助産師さんにいつもの授乳の姿勢を見ていただいたようです。ありがとうございます。)

Sさん 母乳を飲ませるときにおっぱいが張ってこない

K2さん ちょうど足りてるなら張らないと聞いたことがある

なぎささん たまっているおっぱいと吸うときにでてくるおっぱいと2種類ある。たまらなくて新鮮なおっぱいだと思います

Y助産師さん 新生児訪問にいくと3~4か月で混合になるお母さんが多い。3~4か月で張らなくて混合にかえるお母さんが多い。張らなくてもおっぱいは出ているんだよとお母さんたちに伝えたい。赤ちゃんが充分に育っているので出ていると思います。体重の増え、おしっこの量を見みると大丈夫だと思います。

なぎささん 母乳不足を見分ける点は?

Y助産師さん おしっこの量、皮膚の状態、赤ちゃんの成長曲線(その子なりの成長を見る)

離乳食の勧め方を知りたい

なぎささん 重湯から初めた。1人目のときは本を見て作った。重湯 味噌汁の取り出した野菜をつぶすという風にしました。このサークルに来て、味噌汁があれば充分と思って気長にやっています。四元先生の講演で“離乳食は親の食事の取り分けでよい。母乳を飲ませている間は嘔む、ゴックンの練習だと思って。離乳食の本は気にしなくて良い”と聞いた。

K2さん 重湯からはじめた。量は?どれだけつぶしたらよいか?と迷った。わかば保育園で離乳食の実習があった。それで分かってきた。食事の硬さも子どもによって対応してくれた。もし迷ったらそういう所を利用するのもいいと思います。

なぎささん 炊飯ジャーで重湯もおかゆもできる。うんちを見ながら進めていく。上の子は教科書どおり。下の子は6か月からと聞いたので6か月になってから始めたが進みが良かった。次の段階に進むのがスムーズであわてる必要はないと思った。

T保健師さん 口うつしはダメと行政で徹底しているところが多い。離乳準備食(果汁など)はなくても良いと最近変わってきた。お子さんの食事を欲しそうなそぶりを大事に。そして我が子のペースで。個人差があります。子どものペースを見ながら、体調のいいときに。又、果汁よりも火の通ったものを。アレルギーのある人は慎重に。初めてのものは1回に何種類もあげないように。もしブツブツが出たりしたら2~3か月先のばしに。ゆっくりでいいです。我が子と対話をしながら進めてください。行政で色々言われてもそれも1つの方法と考えてください。色んな情報に惑わされずに自信を持って!

K3さん 口移しがダメと聞いたので箸であげたりしていた。
みかりん先生 子どもを無菌的に育てる必要はない。口の中には常在菌がたくさんいて病原菌が入り込めないしくみになっている。常在菌は親子に受け継がれるもの。もし無菌的に育てたとして、他の人の口からもらったものを食べ、自分以外の人のバイキンが住み着くことのほうが嫌です。実際、虫歯のバイキンが口の中に定着するのは1歳半。夜中に授乳すると虫歯になるといいますが、母乳は虫歯の原因ではありません。
寝太郎先生 コアラは親の糞を食べる。それだけ親の菌は大事なのです。

Hさん 子どもは5か月ですが、まだベビーバスを使っています。大人と一緒に入れるにはどうすればいいか?
なぎささん 1か月すぎは大人と一緒にいいと思います
らむ うちが退院してからは、お風呂をきれいに洗って、赤ちゃんを風呂に入れる人もきれいに体を洗って、1か月にならなくても一緒に風呂に入れていました。みんなが入った後にいれるのはいけないと思いましたが、1番最初の風呂には入れてました。正しいかどうかは分かりませんが。
Y助産師さん ご主人がいたら協力をもらって。5か月であれば一緒に風呂でもいいと思います

K3さん 子どもが3人いたらお風呂もすごいです(笑)ベビーバスは夏場もよく水遊びしたりします
寝太郎先生 親が両手を使えるようにマットなど利用するといいです。
おんぶさん 冬場だと寒い湯船につかったほうが暖まると思います。

Eさん 姑が、おしゃぶりをもってくる。心苦しいが断っている。本にはおしゃぶりの効果も書いてあるが、実際は?
Y助産師さん 新生児訪問にいくと枕元におしゃぶりが置いてあるのみます

寝太郎先生 母乳育児をしたいと思うなら、おしゃぶりはいらない。
なぎささん 小学生の口腔の発達で、おしゃぶりで開いた口が治ったとテレビで言っていた。

みかりん先生 おしゃぶりは口の機能を障害する。2~3か月は赤ちゃんの舌は下にある。その後は舌の位置が上がってくる。舌が上顎につかないお子さんが多い。おしゃぶり、マグマグの影響です。おしゃぶりをすることはすすめません。

T保健師さん 行政の間ではメリット、デメリットを説明している。私自身が問診をするときには、何故、おしゃぶりを使っているのか理由を聞くようにしている。プラスチックは環境ホルモンも心配。しかし、歯科の先生で咀嚼筋を発達させるとすすめている人もいます。

湯冷ましは必要?
寝太郎先生 昔のミルクは塩分が濃いため白湯が必要だった。昔のなごりです。母乳にはもともとと要りません。
文:らむ