



～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》

なぎささん 子どもは3人です。6歳、4歳、1歳7か月です。下の子は母乳です。1人目の時は、産院で母乳について教えてもらえず、又、保育器に入っていたため吸わせる事もできず、結局、ミルクになってしまった。ミルクは大変でした。2人目は最初から母乳で楽だった。3人目も母乳です。

Aさん 子どもは2歳4か月、7か月です。二人とも母乳ですが、2人目の子の妊娠をきっかけに、自分がつらくて母乳をやめました。今、二人目は母乳をよく飲んでトラブルなしです。上の子を産んだとき"母乳だけで育てたい"と思いました。出産した産院は母乳推進でした。鹿屋に帰ってきたて不安はありましたが、サークルに参加して自身をもって母乳を続けることができました。上の子はずっとおっぱいを飲んでいた気がするが下の子は回数も少なく上の子と全然違うと感じた。その子によって違うと思った。

Iさん 初参加です。子どもは4か月半です。妊娠中は母乳だけで育てたいと思っていました。しかし、産んだ後は母乳が出ると思っていたのに出なくてしんどかった。ミルクをあげてもいいと言われどうしていいかわからずにミルクを足していたら混合になってしまった。乳腺がつまり、(ここいやし)を紹介していただき今、頑張っているところです。

12さん 初参加です。完全母乳でなく夜だけミルクをたしています。Y助産師さんにマッサージをしてもらい母乳がでるようになりミルクの量が少なくなった。上の子が3か月のときに、乳児健診で、体重がたりないといわれ、飲んだ量も分かるしミルクをあげていた。下の子は母乳で育てたいと思います

Hさん 初参加です。子どもは6か月です。産まれたときは母乳で頑張ろうと思った。1日に12回という授乳の回数もあった。母からミルクを足したらといわれたが、母乳で頑張りたいです。色々、勉強したいと思い参加しました。

Tさん 3か月です。ミルクと混合。夜になると泣くので"泣くのは母乳が足りないからだ"と母に言われ、又、3か月健診でも体重が少ないと言われミルクを足すように言われたこともあってミルクを足していた。夜間当番医でここに来て母乳を頑張っている。

Yさん 初参加です。初出産で帝王切開でした。ミルクと混合です。2か月くらいで子どものペースと自分のペースが合わなくなった。しかし(ここいやし)にいて"それは自分のペースなので子どものペースで"と話を聞き、3か月後には完全母乳になりました。

13さん 子どもは5歳と4か月の二人です。陥没乳頭で、搾乳をしてあげていたが(ここいやし)にいてから直接母乳をあげることができるようになった。とてもうれしいです。下の子は上の子に比べて育てやすいと感じていたが、現在、湿疹の治療中で、一日に2回風呂に入っています。神様がスキンケアをとりなさいといっているのかな～と思ったりする。母乳中は何を食べれば湿疹ができなくなるのか気になりサークルに参加した。

Mさん 子どもは1歳1か月です。だいが、離乳食を食べるようになり授乳も減ってきたが、おっぱい大好きで"ばいばい"といって近づいてきたり、自分で服を持ち上げたりする姿を見てとても可愛くて幸せを感じています。卒乳まで頑張っていけたらと思う。

Y助産師さん 志布志から来ています。情報がはんらんする中、同じ思いをもつお母さんたちが話しあってとてもいいな～と思えました。

みいちゃん助産師さん たくさんのお母さんたちの話を聞いてお手伝いできればと思っています。

T保健師さん 在宅の保健師です。月の半分は肝属町の手伝いで健診にいらしています。おひさまこどもクリニックができてから離乳食を急ぐお母さんが減ってきました。いい風がふいて行政も変わっていくのかな～と感じました。3人の女の子がいます。1人目は産後2か月で仕事にいったので母乳を冷凍にし持っていた。乳腺炎を何度か起こした。唐揚げでつまんだこともあった。ここで色々、話を聞きながらアドバイスできればと思う。

ぽっちさん 子どもは4人で、3人が女の子です。ずっと母乳です。1年半まえサークルを始めて、母乳をあげているお母さんがうらやましいと思ったら4人目の妊娠がわかりました。下の子は、10か月です。離乳食を始めたら、おっぱいも減り、おっぱいも終わりが近いのかな～とさみしく思います。

Kさん 子どもは6か月になったところです。今、おっぱいが張っています。知り合いは、2か月まえから母乳がとまってしまった。ミルクですがサークルに参加できるのでしょうか？

《意見交換》

ミルクですが、サークルに参加できるのでしょうか？
ミルクでも、母乳に関心のある人の参加、大歓迎！！

Hさん 授乳時間はどのくらいですか？(子どもは6か月)
Yさん 左右変えて変えて30分くらいです。しかし、5分吸わないこともあるから心配。だんだんと遊びが増えてきて笑ったりする。

Hさん 右15分、左15分です。
なぎささん 今でも寝かしつけるのは30分かかります。
みいちゃん助産師さん おっぱいは子どもがお腹がすいてから吸うだけではない。おしゃぶりがわりの事もある。自分のリズムでなく、赤ちゃんのリズムに合わせて。母乳が出るようになるには頻回に吸わせることです。最初は長く吸ってもらうのが良い。右左バランスよく飲ませる。軌道にのってれば片方でよいこともある。

Y助産師さん 時間は気にしなくても良いが、30分以上は乳首が切れてくる。昨日、3人目、4人目の子どもがいるお母さんと話した。"サークルのお母さん達におっぱいは育児が楽ですと伝えてくださいね～"とっていました。

おっぱいが張る、詰まる、対処策は？
なぎささん 葛根湯を飲んだりします
Y助産師さん 食事に気をつけて、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうのが良い。詰まっている方向に赤ちゃんのあごの向きで授乳する。お母さんの疲れも関係あります。

みいちゃん助産師さん 葛根湯 循環が良くなってとおりが良くなる。すっきりしない場合、角度を変えて赤ちゃんに吸ってもらう。

なぎささん ブラやおんぶ紐の圧迫で張ることもあった。白斑になってしまった。子どもが次々と病気になったとき、つまりやすかった。

Mさん ワイヤー入りブラをしたらダメでした。
なぎささん、らむ 張っているときは風呂の中でおっぱいを出していた。循環がいいのか、ピューっとでますよ(笑)

T保健師さん 熱は？じゃがいも湿布が効果あります。じゃがいもの皮をむきすりおろします。酢を2～3滴落とし、小麦粉を混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにします。ガーゼ、ラップで巻き冷凍します。

Y助産師さん キャベツをそのままおっぱいにのせます。頻回に交換しますが、優しく冷やす。さといも湿布は売っています。

T保健師さん 1人目は詰まりました。子どもに吸ってもらったのが一番よかった。2人目は詰まりませんでした仕事をしていませんでした。白斑になってしまった。じゃがいも湿布、ゆきのしたが効果あります。(ウラに続く)

Hさん 離乳食の進め方を教えてほしい。いつから食べさせたらいいの？アレルギーの事も考えると心配です。

なぎささん 子どもの食べたい素振りを見て、よだれ、手を伸ばすなどサインがあってから

T 保健師さん ほしそうな素振りを見て体調のいい日に、火の通ったものを少しずつスプーンであげる。乳首以外のものに慣れる。少しずつ、硬さを変える。もし湿疹がでた食材は2～3か月先のばしにする。離乳食は味がいらぬ。農薬を使っていない旬の食材を選ぶ。大人のを味付けする前にとり分ける。子どものものだけ作ると大変なので、お粥は製氷皿に入れて、チンするといいです。炊飯器と一緒に作るとよい(湯飲みに水を多めにいれて米をいれる)

Hさん 初めてのとき、1さじ以上あげていいの？

T 保健師さん よいと思います。市販のものを利用しない。蜂蜜や黒砂糖にはボツリヌス菌が入っていることがあるので注意。

寝太郎先生 離乳食を作ることが大変だと、勘違いするような面倒な指導を受けている。もっと気楽に。ご飯をモグモグかんでから子どもにあげればよい。味付けが辛ければなめてからあげればよい。道具がなくてもお母さんの口ひとつでよい。親の口の中のバイキンは病気でないかぎり子どもにうつってもいいのです。

生活リズムのつけ方は？朝と夜の区別がつけられればと思う。就寝が夜10時半前後

Iさん 6か月です。昼寝はほとんどしない。朝が早く5時半ごろに起きるのが悩みです。

Aさん けっこう寝てる方が多いです。生活リズムは気にしていません。

なぎささん 朝起きたら、カーテンをあけて、夜寝るときは真っ暗にする。1人目は生活パターンは気にしていなかったが、2人目は親が寝なくても寝室へ連れていって一緒に横になるようにしました。3人目は、5～6か月くらいは朝6時くらいでした。環境はつくってあげる。寝てほしいと思ったら起きてくる。

寝太郎先生 新生児のときは昼夜の区別がつかない。3～4か月は昼夜をおおまかに感じています。何時になったら起こさないといけないということはないが、離乳食を3回食べる子どもがいつまでも寝ているのは変です。3回食を食べる頃の健診(9～11か月健診)では朝早く起きるように言っています。朝は遅くとも7時までに起きて、夜は9時までに就寝が目標です。徐々にしていけばいいです。

Yさん 夜中の授乳は？ 添い乳の仕方をならったが、子どもがいつかぐっすり寝る日がくるのかな～と心配になった。

なぎささん 1歳7か月ですが、夜中の授乳は2時間おきです。今、子どもが体調が悪いこともあり吸ってる時間が長く乳首がふやけてきます。

Tさん 1歳1か月ですが、2時間おきです。

Aさん 今7か月です。3～4回起きます。

寝太郎先生 あるお母さんが、昼は保育園で、夜は飲みたいだけ1時間おきの授乳なのに子どもは寝ているのか？と相談がありました。もし睡眠不足だとしたら、保育園で寝ればいいわけだが、子どもは元気に遊んでおり何も困っていない。お母さんの頭の中で心配している。時にお母さんがぐっすり寝たいと強く希望するのなら、ミルクの出番かもしれませんが 親はバランスよく食べてほしいと願う。しかし、子どもはムラ食いをしながら食べている。結果、それでバランスよく食べているという本があります。(どうして食べてくれないの？)

Y 助産師さん 同じような思いを20年前にした。お母さんの中には7～8時間、赤ちゃんがぐっすり眠るのでおっぱいが張ると悩む人もいる。休みの前の日は、主人に協力をもらっていた。赤ちゃんに睡眠不足はないがお母さんにはある。でも、それがずっと続くわけじゃないから大丈夫です。

なぎささん 上の子はミルクだったので、ミルクをのんだら抱っこしたりしていた。2番目は添い乳で楽だった。結局、ミルクをやっても起きる子は起きる。子どもによって違う。おっぱいをやめたらぐっすり寝るようになりました。

湿疹と母乳の関係について

なぎささん 3人目の男の子が全身に湿疹がでた。母乳も関係あるのかと思い先生に相談するとお母さんの食べるのは気にしなくていいと言われた。朝晩シャワーをして薬を塗っていた。7か月になっても薬を使っているのが心配になったが、納得できる説明を受けて、今11か月ですがだいぶよくなった。ケーキ大好きなのでおっぱいが詰まりやすい。他で注意しています。

Iさん 張りすぎるといけないの？

なぎささん たまっているといけな言われ、たまった分はしばらくしてからあげる。

みいちゃん助産師さん 最初、1か月くらいは張る。飲んでみずっきりしない。赤ちゃんが飲む量と作る量が合わない。へたに絞ると作りすぎてしまう。1か月～3か月あまり張らなくなるという感覚になる。足りていないんじゃないかなあと感じた人もいると思うが飲む量とあっている。ある人が仕事前は詰まりやすかったが、仕事後はおっぱいのバランスがとれていた。食べすぎにならないように。おっぱいに優しい食べ物を食べるとよい。

Iさん おっぱいに優しい食べ物とは？

みいちゃん助産師さん ケーキ、油もので詰まる事が多い。餅もいといわれるが、昔の食生活が悪い時代のこと。食べてもどうもない人もいるが、6～7割がトラブルをおこす。

Iさん 肉を食べると張ってのまなくなる。湿疹もでてくる。卵も食べないようにして、じゃがいもも子どもに影響があるような感じがする。

みいちゃん助産師さん 自分自身そう感じるのなら考えなが

ら食べるのもいいが、あまり制限しすぎはストレスがたまってしまう。

Iさん 外食に行っても食べるものがない。

寝太郎先生 (け 日常)の食事と(晴れ)の食事があります。けの生活の中に時々晴れがくる。日常は質素なものを食べて時々豪華なものを食べるのが健康に良いという昔の知恵。お祭りにもそんな意味がある。現代人は毎日が晴れの食になっていて良くない。母乳に良いというだけではなく、みんなに良い食事です。お母さんにも、家族にも良い食事。「どうして食べてくれないの？」という本の栄養ピラミッドも同じ。伝統的に民族に合った食べ物が日本にはご飯とみそ汁中心が良い。めりはりをつける。外食したときは楽しんで食べ、普段は質素に。食べ物と湿疹の関係は、何かを食べて明らかに湿疹が増えるのでなければ、あまり考えなくてよい。

T 保健師さん うちの子も湿疹があります。生理のはじまりと共に悪くなることもあった。おひさまこどもクリニックに通っています。現在は調子よく、ステロイドを減らしています。給食で悪くなることもあった。今でも、食品添加物注意している。食は奥が深いと感じる。

Iさん 上の子が情緒不安定です。

Iさん お父さん子で、保育園ではお友達でなく保母さんと遊ぶ。私に近よらない。5歳の女の子。乱暴になりきかないので夫婦で怒ることもある。着替えを自分でしない事もあり、自分でしてほしくて怒ってしまう。

なぎささん 周りの人が上の子を大事にとっていた。上の子が甘えるので、甘えさせ見守っていた。

らむ うちの子もそうでした。2番目は、お父さん子で、お父さんじゃないと何もかもダメです。上の子は赤ちゃんができた途端甘えっこになり、自分で着替えをしない時期もあった。保母さんに保育園での様子を聞き、保育園では自分でしているようだったので甘えるがままつきあっていた。

T 保健師さん 子どもが生まれたら上の子が荒れる。上の子がストレス性の胃潰瘍になった。4月に幼稚園に通いだし、5月に、みずぼうそうにかかり。又、押さえつけて歯の治療もした。主人が出張でいなくて抱っこしてあげることができなかった。そのうち、朝吐いて、病院に連れて行ったら、嘔吐下痢症と。しかし、吐いたものが茶色くなったきたので、県病院を受診、結果は(胃潰瘍)だった。先生に"この子はすごく我慢をしている"といわれ気がついた。それからは、帰ってきたら抱きしめるようにしています。

文：らむ