



～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 6歳(女)4歳(女)9月で2歳(男)3人の子どもがいます。3人目は、母乳を飲んでいますが、保育園ではほしがりません。家では昼寝のときにおっぱいをほしがり、夜はちょくちょく飲みます。1人目は母乳育児をすすめていない病院でおっぱいとミルクの混合になりました。3人目は卒乳まで飲ませたい。トラブルのあるおっぱいでどこにいいか分からずに自分で処理していました。このサークルで自分の経験が生かせればいいと思います。主人は4人目がほしいとっていて、もし4人目を産むとなったらいい産院があったらいいと思います。自宅出産もいいかと考えたりします。

MUTAさん 最初、子どもが泣くとおっぱいが足りていないと思いミルクを足していました。このサークルに参加しておっぱいのみでいけるようになりました。今も母乳をあげています。特におっぱいのトラブルはないです。子どもが最近、発熱をして便秘になってしまった。1人目なので分からないこともあり勉強していきたいと思います。

1さん 2回目の参加です。3か月前に白斑ができ、そこが詰まるようになった。(ここいやし)に行きサークルを知った。現在、ミルクとおっぱいの混合です。3日前より重湯をはじめた。離乳食が分からないので色々、教えてほしい。

ぼっちさん 4人目の授乳中です。楽しく育児しています。仕事をしているので家にいるときだけ母乳です。ゴールデンウィークに一日中母乳をあげていたの、その後に保育園に預けたらおっぱいが張って乳首が切れてしまった。今、痛いのを我慢しておっぱいをあげています。

T保健師さん 私も白斑になった経験があります。繰り返やすく、助産師さんより完全に治ってから断乳がよいと聞き治るまでに4か月かかった。(ゆきのした)を使ったりしましたが赤ちゃんに吸ってもらうのが一番良かったです。母乳のお母さんが増えているのでありがたいと思います。

みかりん先生 4～5歳くらいの子どもの口の中を見ると、正常に食べたり飲んだりすることがほとんどできていない。なので、歯並びも変わってきている。子どもの口の発達の基本は授乳期にあります。

みいちゃん助産師さん 白斑も色んな白斑がある。すぐ治る人、長引く人もいる。いろんな例があります。少しでもみんなの力になればいいと思います。

Y助産師さん 本日は3回目の参加です。とても待ちどおしかったです。母乳育児の理解が鹿屋は広まっていますが、志布志は情報交換の場がなく、1歳すぎたらフォローアップミルクにきりかえるお母さんも多いです。

Tさん 子どもは1歳2か月です。夜1回、ミルクをたしていたがサークルに参加してから夜1回のミルクをやめました。卒乳まで頑張りたいです。

Mさん 産まれてからほとんどミルクでした。自分自身が皮膚科に通っていたので飲ませてよいか迷いもあった。おっぱいルームを紹介してもらい母乳にきりかえた。今は、離乳食も食べるがおっぱいも飲んでる。卒乳まで頑張りたいです。どのような歯ブラシがいいのか？ガーゼで拭いたりしているが皆さんはどうしているのか？歯磨きについて聞きたいです。

Kさん 上の歯がはえてきて一生懸命に飲んでいるが歯があたってしまう。この頃、食事を食べるときにウロウロすることがある。

Yさん 2回目の参加です。子どもは4か月ちょっとです。2か月前に母乳のみに切り替えたが、見てのとおり"まるまる太って～"とよく言われます。母乳でよかった反面ストレスを感じることもある。夜中の授乳が増えることもあり、皆さんはどうだったのでしょうか？

K2さん 明日で8か月です。気になっていることは歯が下2本、上2本はえていてガーゼで拭いているが、検診で歯ブラシを使ってといわれた。しかし、歯ブラシを嫌って噛んでしまう。この頃、私の肩とか体をかむことがある。叱っていいのか？

Nさん 初参加です。子どもは11か月です。離乳食を食べたあとにミルク飲まない。大丈夫でしょうか？8か月まで母乳を飲んでました。

K3さん T保健師さんの紹介できました。いろんな話が聞けたらと思い参加しました。

《意見交換》

1さん 離乳食の進め方が分からない。子どもは6か月です。今はペロペロなめる感じです。

なぎささん 最初の子はマニュアルどおりに一日目は一口という風にすすめた。ラックに乗せるだけでも暴れることがあったがそれでもあげていた。

1さん 1さじと書いてあり1さじあげたらゲロッとだした。

MUTAさん いつからと気にせずほしがったときにあげた。1さん みそ汁の具がいいといていたがまだまだですよ～？

なぎささん 3人目は7か月からはじめた。家族が食べるときにいつも出せるように炊飯器と一緒に重湯作っていた。大きくなると他のものをほしがったりする。そのときに味噌汁の具をあげたりする。

Kさん 6か月から重湯からはじめた。1度に作り製氷機に入れてフリージングしていた。食べたそうだったらチンしていた。すごく食べていて、食べたいようにしていたが大丈夫でした。

なぎささん 離乳食は噛んだりゴクンすることが大事なので量は気にしないでいい。子どもによって食べる子、食べない子がある。

T保健師さん 1歳までは、はちみつはあげないほうがいいです。黒砂糖に入っていることもあるので注意。ヨーグルトはアレルギーがやすい。使用する場合はプレーンがいいです。乳製品はある程度、離乳食が軌道にのってからはいいです。

K2さん 子どもが私の肩とか体をかむ。叱っていいのか？

なぎささん 噛むことは愛情表現と聞いた。しかし噛むときは怒っていた。叱ったら子どもも軽く噛むようになった。

みかりん先生 育児で悪いことは怒ることも大事。ライオンは仲間を絶対に噛みません。教えるのは親の役目です。

MUTAさん 1度、子どもを本気で怒った。冗談なのか、本気なのか、子どもは見分けることができると感じた。

Kさん 食事中にウロウロする。現在10か月ですが、叱っていいのか？

Kさん 一度、このことについて育児相談で話したが子どもが立って食べるのは仕方ないから怒るのはね～と言われた。主人に話したら怒らなくてよいと言う。

MUTAさん 暴れてました。食べるのも遊びの延長とっていた。それを座れ座れといったら食事を嫌うのかなと思う。時期がきたら座って食べるのかな～と思いきや様子を見ていたら今はちゃんと座って食べます。まだ分からないのかな～という気持ちがあってもいいと思う。自分達も20歳のとき分からなかったことが30歳になって分かることもあるので分かる時期を待つことも必要と思う。

なぎささん 子どもは遊びながら覚えていき、言っていることを理解する時期がある。

らむ 私は、1歳になる前から悪いことは叱っていました。主

人も同じでした。主人の姉さんは"1歳になる前から叱らなくても"と言っていた。しかし、1歳にならなくても悪いことは理解できると思ってたので、叱るべきなのか、叱らないほうがいいのか、悩むところです。

寝太郎先生 1歳から2歳までは怒っても分からない。因果関係が分かってから怒った方がよい。おおまかな目安が3歳ですが、2歳半で因果関係が分かることもあって、明らかにやっちゃいけないことが分かる時期に怒る。

歯磨き、歯ブラシの種類についての疑問。

Kさん 歯ブラシでしています。親と一緒にみんなで磨く。歯磨きができたらひたすらほめる。

なぎささん よくかんで食べる食生活をし、唾液で洗い流すことも大切と聞いた。下の子は歌を歌いながら磨く。歯医者で、子どもが自分で磨く歯ブラシ、仕上げ磨きとはブラシを変えたほうがよいと言われた。

らむ 乳児検診でも子どもが歯磨きを嫌がったら、お父さんとお母さんが楽しく磨いている様子を子どもに見せるといいと聞いた。お母さんの膝にお父さんの頭をのせてお母さんがお父さんの歯を磨いてあげる(その逆でもOK)うちでもそれをためたら子どもたちに好評で嫌がらずに膝の上で仕上げ磨きをしました。

Kさん 歯ブラシを買ったとき3本セットになっていたのですが、1本は仕上げ磨き、1本は子どもにもたせている。

なぎささん ゴムの歯ブラシを持たせていた。歯磨き粉もほしがることある。

みかりん先生 歯磨きが上手にできたら口の中が健康かと思ったらそうではない。野生の動物は歯磨きをしないが歯はきれい。口の中の環境が出来上がっている。人間は野生の動物と同じ食生活ではない分、歯ブラシが必要ではあるが、人間の口の中の環境も食生活で変わるものである。口の中の健康のためには、食生活、食習慣が大事です。歯磨きは、しつけも関係しており家庭の中の文化でもある。子どもに歯ブラシを持たせ親も一緒に磨く。危なくないように座って磨く。歯磨きの仕方は皆さんと同じで。

寝太郎先生 歯ブラシの時期は？歯ブラシの種類は？

みかりん先生 歯ブラシが必要なのは1歳くらいです。種類はなんでもいいです。大きさは前歯2本くらいの大きさがよい。市販の分は大きめです。歯ブラシの普及は昭和30年くらいでした。虫歯は昭和34年~35年がピークでした。それからは虫歯が減ってきている。歯磨きの効果と考えるとよいが、そうであれば歯槽膿漏も減るはず。現在は、フッ素のおかげで虫歯が減って

いるが歯槽膿漏は増えている。これは、口の中の環境が悪いといえます。歯磨きをしても、食生活が悪いとダメ。母乳育児のスタートは素晴らしいです。

Iさん ミルクは、虫歯になりやすい？

みかりん先生 ミルクだからってことはない。離乳食から大事だと思います。

Mさん 1日3回磨いたほうがよいのか？磨く力は？

みかりん先生 回数に関しては家庭で決めていいと思います。歯ぐきを磨くと子どもは嫌がる。プラークは歯につくもので歯ぐきにはつかない。

Nさん 歯磨きで血がでたらやめたほうがよいのか。

みかりん先生 健康な歯ぐきは血は出ない。プラーク=はくそです(笑)しょ糖、ブドウ糖は虫歯の餌になってしまいます。

Y助産師さん おやつのお茶を飲むのは効果があるのか？

みかりん先生 お茶はいいと思います。フッ素が入っている。白湯は唾液を薄めてしまう。唾液が一番効果がある。

Nさん 11か月です。離乳食を食べたあとにミルクを飲まない。大丈夫でしょうか？うんちの量は1日4~5回で、レバーとか何でも食べる。フォローアップミルクは必要か？牛乳は？

なぎささん 無理やり飲ませずに本人のほしがるままでいいと思う。食事をメインにする。体重は？

Nさん 体重は減っていない。でも"やせたね"って言われます。

T保健師さん やせたのではなく体がひきしまったという事だと思います。機嫌がよければそのまま様子を見て。牛乳は誕生日を目安に。ミルクを飲ませるときは哺乳瓶ではなくコップであげる。

寝太郎先生 牛乳は牛の乳です。人の乳ではない。動物の中で他の動物の乳を飲むのは人間だけ。3食たべれるようになれば乳はいらない。牛乳の文化は、農作物ができない地域の知恵です。日本人は戦争に負けてから牛乳が入ってきた。いくつもある食品の1つと思って、必ずしも飲ませなくてもよい。フォローアップミルクのターゲットは母乳育児のお母さんたちです。育児の中の否定的な意見は聞くなといっても無理かもしれませんが、不安にさせる意見は疑ってもよい。

K3さん 赤ちゃんの洋服はどのくらい着せればよいのか。靴下は履かせたほうがいいのか？

なぎささん 大人より少なめでいいです。

ぽっちさん うちでは夏はTシャツ1枚にオムツだけです。

寝太郎先生 いわゆる新生児は3枚くらい。3か月からは大人より1枚少なめで。柔らかくて汗を吸いやすいものがよい。靴下は、雪や霜が降っているときに履く。手足は突き出た脳と言われ感覚を磨く。隠さないほうがいい。洋服をたくさん着せたからといって風邪をひかないわけではない。風邪はひくもの、熱はでるものです。

K3さん 子どもが熱はないけど、鼻水がでて咳こんでおっぱいをもどしたことがあった。どのくらいで病院にいけばいいのか？

らむ 3人育ててみて、今は、子どもがきつそうだったら病院へいくようにしている。咳、鼻水がでて元気で子ども自身きつくなければ家で様子を見ます。しかし、1人目のときは不安も強く、自分が分からないこと、心配なことは、病院にいった相談していた。そんな私を見て実家の母は"たいしたことないのにやいやい病院にいくもんじゃ~"といていた。

Kさん うちも、K3さんと同じようなことがあり主人は病院へいくことを希望、私は病院にいかなくてもいいと思ったが主人に負けて病院に行った。

Y助産師さん うちアレルギーで喘息もあったので、調子の悪いときは早めに昼間のうちに病院に行っていた。

寝太郎先生 周囲の人の勧めで来院される方がありますが、必ずしも良い助言ばかりではないので、必要以上にお母さんを悩ませている事があります。病院に行ったら解決するのかといったらそうでもない。ほとんどの風邪は自然に治るものですが、「鼻水がでます」と言って病院にいき、薬を飲んだら鼻水がとまると、鼻水には必ず薬が必要と思い込んでしまう。「熱が出た」と言ってまた病院にいくと、抗生剤がでます。風邪には抗生剤は効かず自然に解熱することが多いのですが、抗生剤を飲んだので熱が下がったと思い込んでしまう。そうして薬に頼って、過剰に使うようになる。このようなことにならないためには、何が心配なのか、様子みてよいのか？医師と納得いくように話すことが親にも子どもにもいいと思います。

今回は、6月18日(日)午前10時からです

文：らむ