



～はげましあって楽しく子育て～

今回は、新リーダーのはるきちゃんが初めて進行役をしてくださいました。

<<参加者よりひとこと>>

はるきちゃん：5才、4才、1才の3人の子供がいます。噛まれて痛いのと、食に興味があって寝る前に飲むだけなのでそろそろ卒乳をと考えています。

Iさん：4回目の参加です。もうすぐ8ヶ月になります。7ヶ月の時期に大きく変化があり、ズリバイ 高バイ つかまり立ちまでいきました。

Tさん：1ヶ月前に卒乳しましたが、いろんな話を聞きたくて参加しました。

KAさん：娘は1才になったばかりです。出産はいろいろと事情があって、生まれて4日目に初めておっぱいをあげました。初めは全然張らなくて出ないと思ったけど、赤ちゃんを抱っこしておっぱいにジワツという感じがした時は「すごいなー」と思いました。

Yさん：2才2ヶ月と6ヶ月の子供がいます。今、1時間おきの授乳なのが大変です。何かいい方法はないかなと思っています。

Tさん：1才4ヶ月です。サークルに参加してから母乳になりました。卒乳も考えていますが、またおっぱいの回数が増えてきました。

Mさん：1才4ヶ月です。夫が「おっぱい、いつまで飲むんだらうね」と言います。最近は遊びにも夢中になっているので、そろそろなのかなとも思いますが、まだまだ私の方が続けたい気持ちです。

INさん：1才3ヶ月です。役場で栄養指導の担当をしています。おっぱいの相談を受けることもあります。この子もおっぱいが大好きで、人前でも私に馬乗りになって飲みます。

MAさん：1才4ヶ月です。夜だけの授乳だったので卒乳を考えて子供にも話をしてみたのですが、それから飲む回数が増えてしまいました。「まだ飲んでもいいよ」と言ったらまた落ち着きました。

T 保健師：在宅の保健師です。3人の女の子をおっぱいで育てましたが、おっぱいが詰まりながらの授乳でした。

助産師みいちゃん：肝付町で開業助産師をしています。先日、自宅分娩が無事終わりホッとしています。

ぽっちさん：看護師です。10才、7才、3才、1才2ヶ月の子供がいます。現在授乳中です。時々噛まれたりします。食事の途中でもおっぱいを飲んで済んでしまうので、おっぱいを遠ざけた方がいいのかなとも思っています。でもたぶん最後の授乳だと思うので、まだ続けたいなとも思い迷っています。

YOさん：6ヶ月です。前回のサークルで「まだ5ヶ月なのに食に興味を示して・・・」と相談したのですが、結局6ヶ月まで待つてあげました。でも実際始めてみても食べることは食べますが、まだまだおっぱいが大好きです。最近暑くなってきたので、温度管理をどうしたらいいのか聞きたいです。

NOさん：1才1ヶ月です。2回目の参加です。

HOさん：歯が生えてきて、噛まれて痛いです。

<<意見交換>>

卒乳について・乳頭痛について

Tさん：1ヶ月くらいの間言い聞かせてやめました。1晩だけ泣きましたがやめることができました。おっぱいに墨で顔を書いて、「今日で最後だからいっぱい飲んでね」と言って飲んでもらい、卒乳の日の様子をビデオにも撮りました。書いた絵を見て怖がって泣いて、パパの所に行っていました。おっぱいルームに相談して、卒乳後おっぱいはあまり搾らない方がいいと聞きましたが、張って痛かったので少し搾って、だんだん張らなくなりました。

はるきちゃん：乳首を引っ張られて痛かったのですが、以前聞いたプロペトを塗ったらよかったです。卒乳も考えてはいるのですが・・・

ぽっちさん：プロペトを塗ってラップで覆うともっと効果があるようです。私は仕事をしていて長時間塗ったままでいられるので、治りがよかったです。

1時間おきの授乳

Yさん：夜1時間おきに飲むので大変です。おっぱいが出ているのは自分でもわかるので心配ではないのですが、ただ大変！夜ずっと寝る子がいると聞くので、この子は異常かとも思ったりもしました。どうにかならないものか・・・

INさん：私は夜ちょこちょこ起きるのが続くと、電気を点けて目を覚まさせてしっかり飲んでもらっていました。

MAさん：夏場は頻回に飲んだ気もします。

はるきちゃん：泣かせっぱなしにしたりもします。

Yさん：お茶も白湯もダメで、哺乳瓶も受け付けません。男の子の方がおっぱいに執着するのかなとも思ったりもします。添い乳もしています。

ぽっちさん：過ぎてしまえばあつという間だけど、真っ最中は本当に大変ですよ。一人目はなぜか別室で育てました。その時の自分の思いは覚えていませんが・・・。その時は寝る前に飲ませたら朝まで飲ませませんでした。今の4人目は夜の間に吸っていて、おしゃぶり状態です。

はるきちゃん：自分だけで抱え込まないで、夫も巻き込んでみては？

温度管理について

Iさん：エアコンはつけっぱなしです。冷えてきたら扇風機にして、エアコンと両方使いわけています。

はるきちゃん：子供は汗びっしょりになりますよね。

YOさん：快適な状態を保った方がいいのか、あせもが多少できても汗をかいた方がいいのか・・・。おっぱい飲みながらも汗をいっぱいかくし・・・。みなさんエアコンはつけっぱなしなのでしょうか？

ぼっちさん：エアコンはつけていますが、それでも汗はかきますよね。でも気候が変わって朝が冷えるときは注意をした方がいいでしょうね。今の時期はエアコンを使わないと難しいのではないのでしょうか。窓を開けるのも危ないし。

IN さん：うちの父が「子供を夜風にあてるな。夜風は冷えすぎる」と言っていました。

寝太郎 Dr: 昔と今では家の作りが違うので、涼しさも違います。今の家は密閉されていてエアコンが効きやすくなっています。密閉されているのでエアコンを使わないと仕方のない状況になっています。でも暑さ・寒さも教えないといけないので、炎天下を避けて外にも連れて行くのも必要でしょう。蚊取り線香も同じです。ずっとつけっぱなしはよくないでしょうが、今の家であれば蚊取り線香を使っても1～2時間くらいで蚊は落ちると思います。

#### 食事でスプーンを持たせる時期について

I さん：ラックとテーブルのサイズが合わずに、自分で食べ物に手が届かない状態。いつ頃から自分でスプーンを持たせて食べさせるのでしょうか？

はるきっちゃん：うちの子は片手でスプーンを持って、反対の手を使って手づかみで食べています。特に食べさせ方は教えていません。

KA さん：スプーンですくおうとするけどすくえないので、スプーンでペチャペチャとして、手でぐちゃぐちゃとしています。牛乳パックでイスが作れます。

T さん：パックを10個使ってつなぎ合わせて、背もたれまで作ります。まだお座りがしっかりできない時は、サイドもつけるといいです。

はるきっちゃん：手づかみが一番いいと思います。

IN さん：3才くらいの子で、口に入れる量がわからずにオエツとするという相談を受けたことがあります。その子のお母さんは手づかみ食べをさせていませんでした。手で食べ物を触ることで、硬さや熱さ冷たさの感触を体験することも大事だと思います。ス

プーンは柄が長すぎないものを使った方がいいです。食べることに興味を持たせることから始めてみては？

はるきっちゃん：汚されてもいいように覚悟をして準備してからやるといいです。

IN さん：食事の前には掃除をしない！

ぼっちさん：自分の都合で忙しい時にはもう食べさせてしまうのですが、子供を見ていると、自分で食べ物を口に入れてオエツとされていて、いけないなと反省しています。

T 保健師：指の発達のためにも手づかみは大切。テレビも消して。

はるきっちゃん：だんだん食べられるようになったら、食べ物を口より大きいサイズにして噛み切ることもさせていったらいいと思います。

#### 子供の事故について

はるきっちゃん：花火を自分の顔に向けて火傷をした子がいました。光るので興味があるのですよね。その火傷にアロエを塗っていて、そのせいで治りにくくなっていると病院で言われたそうです。何も付けずに病院に行った方がいいです。

T 保健師：水の事故も気を付けて。鼻と口が塞がるだけの水があればおぼれてしまいます。

#### 復職時のおっぱいについて

YO さん：1才直前の頃に仕事に復帰するつもりなので、何かアドバイスがあればお願いします。

ぼっちさん：その頃であれば、何も準備はしなくてもいいと思います。ただ自分のおっぱいが張って大変だと思います。仕事が終わると、まず張ったおっぱいを飲んでもらっていました。

YO さん：昼間におっぱいを欲しがらないか気になります。

助産師みいちゃん：お母さんがいなければ不思議と欲しがらないようです。そのかわりお母さんと離れているというストレスは感じていると思うので、帰ってきたら何よりもまずおっぱいをしっかり飲ませるといいと思います。仕事を始めても、おっぱいのお

かけでストレスが解消されて助かると聞きます。

#### とんでもないおっぱいの話

IN さん：3ヶ月でミルクになった人がいて理由を聞くと、生理が始まったから。初乳は栄養があるから飲ませたけど、あとはダイオキシンなど問題があるからミルクにした。デパートの育児相談での話：この子は体が小さいからミルクをあげた方がいい。おっぱいをちょこちょこあげるとおっぱいが痛むと言われ、ミルクを勧められた。等々

はるきっちゃん：病院ではミルクの作り方は最初に聞いたけど、おっぱいの仕方は聞かなかった。

Y さん：11ヶ月の頃、この時期の母乳は水と同じと言われた。母乳はいつまで飲ませたらいいのでしょうか？

T 保健師：国の指針も変わってきています。今は断乳という言葉を使わなくなりました。子供がいらないと言うまで飲ませて構いません。

#### 蕁麻疹について

Y さん：ミルクアレルギーと言われました。母乳だけでも蕁麻疹が出たことがあります。その時はおっぱいを飲ませながら、卵とじうんとフライドポテトを食べていました。

ぼっちさん：食事日記をつけてみては？腸が未熟なうちはじんま疹が出て、成長していくと変わって来ると思います。

T 保健師：離乳食もゆっくりと進めた方がよいでしょう。

最後の、とんでもない話はとくに盛り上がりました。ミルクを交わせるためには何でもありの商業主義には困ったものです。

文：みいちゃん

#### 次回予定

8月はお休みして、次回は9月第3または4日曜日の予定です。決定したら、クリニック待合、ホームページ、メーリングリストなどでお知らせします。