



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者よりひとこと>>

KAさん：1才2ヶ月。未だに新生児並みに飲んでいますが、まだおっぱいは続けようと思います。

ASさん：2才10ヶ月の子と今授乳中の子がいます。それぞれの子で飲み方が違います。

FUさん：1才3ヶ月。自然卒乳できました。

TAさん：1才9ヶ月。もう卒乳したのですが、興味があって参加しました。

Y0さん：8ヶ月。離乳食が2回。最近おしっこが増えて汗をかくのが減ってきたせいかおっぱいが張るのが気になります。

UTさん：3才4ヶ月。現在妊娠7ヶ月です。上の子は人工乳だったので今回は母乳でやりたいと思います。

IMさん：あと2日で10ヶ月です。夜間はおっぱいだけですむようになりました。ミルクは寝る前だけの1回です。離乳食は3回。夜の授乳はおしゃぶり状態でいつまで続くのだらうと思っています。

TAさん：5ヶ月。2週間前から母乳だけになりました。離乳食について聞きたいです。

K0さん：妊娠5ヶ月です。初めてで何もわからないのでいろいろ聞きたいです。

KRさん：小学1年生と9ヶ月の子がいます。上の子も完全母乳で育てました。下の子がまだおすわりが不安定なのが気になります。個人差はあるとわかっているのですが心配です。

YN助産師：久しぶりの参加です。志布志市で助産師をしていて、新生児訪問や妊婦教室など担当しています。

みいちゃん助産師：肝付町で助産師をしています。新生児訪問も担当していますが、新生児訪問を受けることが出来ると知らないお母さんも多いです。ぜひ活用してください。

KZさん：久しぶりの参加です。おととい1才になりました。歯が生えていて、噛まれたようではないのですが、歯が当たって傷が出来ていて痛いです。

SAさん：8ヶ月。離乳食が2回で母乳です。7ヶ月になってから便が2～3日に1回なので、たまに哺乳瓶で水分を与えています。が飲まなくて困っています。

OMさん：初めての参加です。TA保健師さんに紹介されて来ました。混合でしたが、頑張っておっぱいをあげてミルクが夜だけになり、乳腺炎になったのをきっかけに母乳だけにしました。初めは回数が多くて大変でした。いろいろ話が聞ければと思います。

MIさん：1才6ヶ月。今、夫と断乳について話し合っているところです。サークルで聞いたことを参考にしたい方向に進めたら

と思っています。

MAさん：1才6ヶ月。母乳だけです。先月初めにおっぱいが頻回になって断乳を考えたらさらに回数が増えて、「おっぱい飲んでいいよ」と言ったら落ち着きました。今は1日に1～2回です。

いおまさん：3才2ヶ月。今、妊娠9ヶ月です。3歳で自然卒乳しました。妊娠しておっぱいの出が悪くなったということもあると思います。周囲は「いつまでもおっぱいを飲ませて」とうんざりしている状態でしたが、自然に離れたことに納得してくれたようです。

ぽっちさん：小学5年生、1年生、3才、1才の子供を母乳で育てました。クリニックの看護師をしています。

TA保健師：在宅の保健師です。市町村の健診にも行っています。

<<意見交換>>

おっぱいが張る

Y0さん：最近おっぱいが張る感じがして、搾った方がいいのか・・・

YN助産師：自分も7ヶ月で乳腺炎をしました。おっぱいを作る量と飲む量が合っていないのでしょうか？食べ物に気を付けて。みいちゃん助産師：ガチガチに張るとか痛みなどがなければ、食べ物に気をつけながら自然に様子を見てみると、またお乳を作る量が合ってくるのではないのでしょうか？

Y0さん：水分も控えた方がいいのでしょうか？

みいちゃん助産師：助産師によって考えがそれぞれですが、私は水分は控えなくてもいいと思います。

YN助産師：お茶類はいいと思いますが、ジュース類は避けた方がいいですね。

これから初めて出産するママへのアドバイス

いおまさん：自分は周囲の人間が母乳育児の障害でした。今思えば無駄な悩みで苦労したなと思います。このサークルがあつたらよかったのになと思います。

KAさん：生まれてすぐに哺乳瓶に慣れてしまいおっぱいを吸わなかったの、周りに言われてミルクを足していました。3ヶ月くらいに「やっぱり母乳に」と思って頻繁にやりました。肝心なのは自分の意志だと思います。

IMさん：産んだら普通に出るのかと思っていました。同じ日に3人生まれて他の2人はすぐに出ていました。病院でマッサージしてもらって「これで出る」と思っていたが出なかったです。夜は赤ちゃんを預けていました。混合だったのですがいつミルクを飲ませていいのかわからず、泣けばあげていてミルクがどんどん増えていきました。

いおまさん：ミルクをあげると長く寝て、おっぱいはすぐ起きます。うちの子も2才6ヶ月までは夜も飲んでいました。3才前

に一晩中寝るようになりました。

OMさん：「産んだらすぐにおっぱいをあげるといい」と言われていましたが、現実にはあげられませんでした。ミルクをどのくらい飲ませていいかわかりませんでした。母乳だけにした時は大変でしたが、これが当たり前と思ったら楽になりました。病院によってやり方が違うと思います。

Y0さん：自分も初めはミルクを足していましたが、専門家に「おっぱいでできますよ」と言われて自信ができました。お母さん方に「頑張っているね」と言ってくれる人がいないので、応援してくれる人がいれば頑張れると思います。自分の気持ちも大事だと思います。

ぽっちさん：毎回母乳で育てているので自信満々で臨むのですが、実際はやはり大変でした。母乳育児についての本もありますので参考にされるとよいと思います。

YN助産師：病院によって違いがあるのは悩みです。入院中におっぱいで足りる人はいません。自分も入院中は出なくて、退院してから出てきました。新生児訪問をぜひ受けてください。昔はかなりの人が受けていましたが、今は受ける人が少なくなっています。

授乳時間について

TAさん：おっぱいを吸わせる時間はどのくらいがいいのでしょうか？おっぱいを吸わせて下に置くと泣くし・・・

いおまさん：本などにも5分5分交互にと書いてありますが・・・

みいちゃん助産師：おっぱい飲んで下にも置いたら泣くの繰り返しの時もありますが、欲しがるままに吸わせていると左右同じくらい飲ませることになると思うので、時間はあまり気にしないでいいと思います。ただ乳首に傷ができていたりする時は大体の時間を見て左右交互に飲ませた方がいいと思います。最初は母乳の量は出なくてたり前。そのつもりで赤ちゃんも準備して生まれてきます。母乳とミルクは全く別のものなので、おっぱいをいくら飲んだかを測って足りない分をミルクを足すというのも違うと思います。

IMさん：乳首の傷が痛いときはどうしたらいいのでしょうか。

ぽっちさん：私は2人目でも切れました。乗り越えてよくなると思います。

IMさん：夜も同室がいいですね。

乳首のマッサージについて

UTさん：乳首のマッサージは必要ですか？

YN助産師：マッサージは必要ないです。それよりも四つんばいになって拭き掃除などしてお乳が揺れると自然なマッサージになります。もしマッサージする時は、おなかの張りやすい時期を避けて臨月に入ったらするのいいと思います。

TAさん：乳首が引っ込んでいてマッサージも知らなかったの、

生まれたら保護器を使っていました。今は吸えるようになりましたが、次回もまた引っ込んでしまいますか？

YN 助産師：吸われてひっぱりだされているので、もう大丈夫です。

KA さん：自分は妊娠中入院をしていてマッサージもできなくて、生まれてもうまく吸えなかったのですが、吸ってもらううちに伸びてきました。吸ってもらうのが一番だと思います。

#### 離乳食について

KA さん：フリージングを利用していました。野菜など茹でて2～3日分まとめて作っていました。

ぼっちさん：おかゆは炊飯器に湯のみなど入れて、ご飯と一緒に炊いていました。味噌汁の味噌を入れる前の具を取り分けて食べさせたり、アバウトにやっていました。時々硬くてオエツとしていましたが、そういうことを繰り返しながら覚えていくこともあると思います。

AS さん：1才まで食べませんでした。1才になってご飯だけは食べるようになって、卒乳してからいろいろ食べるようになりました。食べないことがプレッシャーでした。フリージングもしていましたが、「もういいや」と思い直して食べれるものを食べられればOKとしていました。今は兄弟によっても違うと感じています。

TA 保健師：市町村の健診でも6ヶ月まではあげなくてもOKと伝えています。厚生労働省も離乳食は5～6ヶ月頃からと変わってきています。市町村も変わってきています。素材の味をまずは味わわせてください。味付けが濃いと高血圧の道を進むことにもなります。味噌汁を具沢山にして、旬の味を食べさせる。大人のものを取り分けて、楽な方を選ぶとよいと思います。初めて食べるものは後を気を付けて、何か症状が出た時はしばらく食べさせるのを控えた方がいいです。消化機能が未熟で食べたものがそのまま出てくることもあります。

KK さん：味付けについて知りたいです。気にしなくてもいいと聞きますが、濃すぎても良くないのかと思って・・・

いおままさん：1才くらいまでは味なしで食べていましたが、ある日突然食べなくなって味を付け始めました。でも個人的にはインスタントは避けた方がいいと思います。

TA さん：大人と同じものを薄めてあげています。

IM さん：マヨネーズはどうですか？

ぼっちさん：卵が生なので控えた方がいいと思います。

MA さん：卵を使っていないマヨネーズもあります。

ぼっちさん：基本的に濃い味はよくないです。素材の味で食べさせてあげるといいと思います。

#### 離乳食が増えてから便が少なくなった

いおままさん：便が柔らかかったらいいと思います。うちも離乳食が始まると硬くなりましたが、さつま芋を使ったら出るように

なりました。動き出して腹筋がついてくるとまた違ってくると思います。

YN 助産師：食事ですが、マッサージなどをしてみてもいいと思います。「の」の字におなかをマッサージしたりおしりから腰の辺りをさすったり、自転車こぎのように足を動かしてみたり。ぼっちさん：食事をきっかけにとか、腸炎や熱を出したのをきっかけに便が変わってくることもあります。それを繰り返して大人になると思います。今特別困っていることがなければ様子を見ていいと思います。

寝太郎先生：乳児期前半は1週間出ない子も多いです。ドロドロうんちならOKです。本人が苦痛を感じる時は便秘です。おしりが切れたり、苦痛を伴っていると便秘がひどくなるので治療が必要になります。よく水分をとることを言われますが、水分は尿に出るだけで効果はありません。流し込み食いもやめて。四元先生が「よく嘔むと食べ物に付いている菌が死ぬ」とも言われていました。出血するようなら治療して楽になるようにしてあげた方がいいと思います。

MA さん：うちの子は1日に2～3回便をしていましたが、出血していて便秘でした。赤ちゃんの様子を見てあげた方がいいと思います。便もすごく硬いわけでもないのに切れていました。その子の体の状態でも違うと思いました。

#### 乳首を噛まれる

いおままさん：噛まれるというより歯が当たって傷が出来ました。何もつけずにラップをかぶせていて、1～2週間くらいで治りました。「噛むわけではないのに切れてしまう」ということに対して何かアドバイスはないでしょうか？

KA さん：よくサークルでも出てくる話題だと思います。私も噛まれるわけではないけれど、歯が当たって切れました。食事を見直したら歯が当たらなくなりました。

いおままさん：お乳の味が悪くて・・・ということもありました。

#### 頻回授乳について

いおままさん：OMさんも初めは頻回授乳で大変だったようですが、もう解消できているようですね。

IM さん：私もおっぱいにした時は頻回になって大変でしたが、やっているうちにおっぱいの楽さがわかってきました。

#### 断乳について

ぼっちさん：最近断乳をしました。学会に出席することを機会にやめました。徐々に回数を減らして、朝1回夜1回になってやめました。サークルでも話が出ていたように、おっぱいに顔を書いて見せてみたのですがダメだったので、ただひたすら飲ませませんでした。泣かれたのは1日だけでしたが、3日目におっぱいが張っていたので1回飲ませてその後5日位でまた飲んでもらいました。

#### フォローアップミルクについて

IM さん：ミルク缶の残りがあとわずかなのですが、次のミルクを買おうかフォローアップミルクか母乳だけでがんばってみるか・・・と悩んでいます。

KA さん：うちは11ヶ月でミルクを卒業しました。だんだんミルクを減らして「ミルクはもうない」と言ってやめました。その後はおっぱいがすごい回数になりました。ミルクを哺乳瓶でなくコップであげてみたら飲まなかったということもあったので、そういう方法もあるかもしれません。

OM さん：夜にミルクを3回飲ませていたのですが、一気になくしてみました。次の日はおっぱいおっぱいでしたが、それが成功したと思います。

ぼっちさん：フォローアップミルクは必要なものではありません。ミルクとは中身のバランスが違います。窒素が多いので、水代わりに飲ませると害も出てきかねません。

寝太郎先生：乳児用ミルクではないのに、ミルクと称して売るのは国際条約違反です。本物のミルクではないから値段も安いのです。

IM さん：そうなんです。500円くらい違うので考えてしまったということもあります。

寝太郎先生：赤ちゃんには言いたいことが伝わるものです。しっかり伝えてあげてください。

#### 子育て支援に望むこと

YN 助産師：シルバー人材派遣センターの方々での子育て支援を考えているのですが、お母さん方から何か望むことはありませんか？

YO さん：子守り兼留守番をお願いしたいと思ったことはありません。1～2時間くらいの間みてくれる人がいいと思います。

MA さん：預けるのも子供が泣くのではと心配なので、預かってくれるところに慣れる時間が作れるといいと思います。

IM さん：そういう人たちに子育て支援の場に入ってもらって、子供も預かる側も慣れていけたらいいと思います。

文：みいちゃん