



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者よりひとこと>>

Mさん 子どもは1歳7か月です。ミルクと混合の大変さも味
わい、サークルでおっぱいのこともたくさん学びました。

Oさん 初めての子どもです。いろいろ教えてください。

O2さん 乳腺炎になって、混合から母乳オンリーになった。
先日39度の発熱があり、乳腺炎になった。1人だったのでどう
することもできずに薬にたよってしまった。こういう状況のとき
は皆さんどうしてましたか？

Yさん きたるべき卒乳に向けてみなさんの意見を聞きたい。

Uさん 上の子は人工乳でした。お腹の子どもは母乳で育てた
いと思っています。

Sさん 初参加です。はじめての子どもで母乳の事、子どもの
しぐさの事、何もかも心配です。

Y2さん 子どもは9か月です。そろそろ3回食に変えようと
思っています。

Kさん 2回目の参加です。今、妊娠6か月です。皆さんの話
を聞かせてもらいたいです。

Iさん M町で、乳幼児健診を担当しています。おっぱいの事
について色々きかれます。ここで、いろんな話を聞いて乳幼児健
診でも、ここでの話をお母さんたちにできたらと思います。

K2さん 明日から臨月です。いろいろわからないこともある
ので、教えてください。

I2さん 食事の量が増えてきたが、おっぱいの回数が変わり
ません。

S2さん 卒乳まで頑張ろうと思ったが、自分が耳鼻科で治療
をしているので卒乳を考えています。断乳の経験のある話を聞き
たいです。

T保健師さん 在宅の保健師です。子どもは娘が3人です。母
乳で乳腺炎を起こしながら授乳しました。OBという形で参加し
ています。乳幼児健診でも母乳で頑張っているお母さんが増えて
いると感じます。

みいちゃん 肝属町で開業している助産師です。開業当時の赤
ちゃんが大きくなっているのを見て、成長を感じます。

なぎささん 子どもは3人です。一番下は2歳です。そろそろ
卒乳に向けて話をしているところですが、"おっぱいバイバイね"
と話しても、おっぱいを吸いながらバイバイと手を振ります。い
つまで吸うのかわからないが、保育園から帰ったら30分くらい
吸う。又、保育園にいつてから夜間の授乳も増えたこともあり、
まだ必要としているのでがんばろうと思っています。

らむ 子どもは3人です。3人目は3歳半で、今、おっぱいを
あげているわけではないですが参加させてもらってます

みかりん先生 寿で矯正歯科を開業しています

ぽっちさん 8月末に断乳をしました。断乳してから"吸い付
くかな～?"と思いながら、おっぱいをみせたら、ずっと近づい
てきて、おっぱいにほおずりをしていました。

《意見交換》

家に一人のときに、乳腺炎になり、どうしていいかわからなか

った。

なぎささん ジャがいも湿布の冷凍をしておくで便利でした。
ひたすら子どもにおっぱいを吸ってもらう。痛い方向に下あごが
くるように吸ってもらう。

寝太郎先生 動くことができないのであれば、「ここいやし」
に往診を頼む方法もあります。

みいちゃん "夜中もお手伝いできたらいいな～"という思い
で開業しました。冷やすときは「氷」はダメです。ジャがいも湿
布は消炎作用があります。吸わせるときにあごの角度を考える。
ひどくなる前に"おかしいな?"と感じたら、食べ物、飲ませ方を
考えて対処すると、ひどくならないこともあります。

なぎささん 風呂場で、汚れてもいい状況で、つまりをとるの
もいいです。なれてくるとしぼり方のコツが分かってきます。

みいちゃん 自分でしぼるよりも子どものほうが上手に吸っ
てくれる。

Oさん 発熱があるときのおっぱいでも飲ませたほうがいい
のでしょうか？

みいちゃん 飲ませたほうがいいです

Oさん 乳腺炎になったきっかけが育児ストレスと、油ものを
食べたことだった。乳製品は？

みいちゃん 人によって違います。又、何をたべてもどうもな
い人もいます。乳腺炎になってから1週間くらいはつまりやすい
ので注意が必要です。

T保健師さん からあげ2個でつまりました。高蛋白、高カロ
リーだと、おっぱいがドロドロになってつまりやすくなる。クリ
スマス、お正月は乳腺炎になりやすいです

みいちゃん 餅でつまる人が多いです。

Yさん 卒乳についての心がまえは？準備は？添い乳をやめ
たほうがいい？

なぎささん 妊娠中に出なくなった。添い乳をしてもでなくな
った。子どもに話をして「2歳になったらやめようね～」といっ
ていた。お昼寝の添い乳からやめた。おっぱいを吸わずに眠れた
ら「吸わずに眠れたね～」と褒めてあげる。そしたら、昼寝の時
は吸わなくなった。夜は徐々に吸わなくなった。自分から「今日
は吸わなくても寝れる」と言って自分から吸わないこともあった。

M2さん 今、断乳をして1週間目です。夜中に起きて壁に向かって走ったり、ソファから飛び降りようとしたり大きな声をだすこともある。1週間前から言い聞かせました。1日目は泣きました。断乳する前は夜中1回のみ授乳だったので、すんなり断乳できました。ご飯を食べるようになったら、自然と離れていった。

Yさん 寝かしつけの添い乳はどうすれば？

M2さん 寝かしつけの1回のみ授乳だったが1時間くらい吸っていたのでつらかった子どもと相談しながらすすめていくといいと思います。

なぎささん その子によって違う。上の子はミルクだったが夜間も数回飲ませていました。

らむ うち卒乳ではなく断乳でした。私自身の仕事の都合で、夜間の授乳ができなくなる状況があったので、主人にも、子どもにも責任を持ちたくて断乳しました。ただ、断乳する前はたっぷり飲ませて、夜間の授乳も何回もして、添い乳もしていました。徐々にではなく、たくさんたっぷりのませて、突然に断乳しましたが、私達家族の生活ではこれが一番いい方法だったと後悔はしていません。断乳後に子どもは3日間くらいおっぱいを捜して、泣き叫びました。そのときは抱きしめてあげました。そして3日後、子どもがけじめをつけたのかと思うくらい突然におっぱいをほしがらなくなりました。きっといろんな形があると思います。又、子どもによっても違うのかも。

Iさん 主人が、「1日1回のおっぱいに勝ちたい！」といいだしたこともありましたが、一生懸命でした。私の姿が見えないとおっぱいがなくても大丈夫でした。

乳幼児健診について話をしました

福岡県の6~7か月の健診で「母乳をやめたら」といわれたことがあった。

1歳半検診で、「母乳を飲ませています」と言ったが何もいわれなかった。

1歳半検診で「母乳をのませていますか？」と聞かれ「はい」と答えたあとに「まだ出るね？」ときかれ複雑な気持ちになった。

ポリオの予防接種にいき、事前に予防接種の資料を読み、その上で、会場にいったが、「突発性発疹をしてから2週間はできな

いってご存知でしたか？」と聞かれ、「注意すればできると書いてあります」と答えたら、「それは、先生に聞いてください」といわれた。

高齢出産のお母さん、3~4か月まで母乳で育てていたが健診を受けてミルクに変わった。「なぜ、ミルクに？」と聞いたら、健診で「若いおっぱいじゃないんだから」と言われたことが原因だった。

健診の場でいるんな指導が聞かれます。合理的な根拠のない偏った意見が少なくないため、お母さんたちを困惑させているようです。母乳育児に成功することで、お母さんたちが育児に自信をもつことができると思います。

その他 健診での不安や家族や周囲の何げない言葉で不安になり悩んだとき、このサークルでのおしゃべりで元気になれたという意見が多かったです。

産婦人科で出産して母子同室にしてもらえるか？

今、かかっている産婦人科に早めに相談をするといいと思います。母子同室のできる産婦人科が増えていきます。

鼻水が気になって受診したら、耳垢がたまっているといわれた。耳鼻科にいったら耳垢をとってもらおうべき？

Mさん 耳鼻科にいったら、耳垢はたまったら自然にでるので取らなくて良いといわれた。

M2さん うちの子は耳掃除が好きですが、友達が耳鼻科に耳垢がたまると受診したら耳掃除はしなくてもいいといわれたそうです。

ニコチンは母乳にでるのかと健診で相談をうけた。

ニコチンは母乳にでますし、親が喫煙するとタバコの煙をこどもが吸うことになるので良くないという意見が多かったです。

授乳のときにもし薬を飲んだとき、いきなり吸わせてよいのか？しぼったほうがいいのか？

寝太郎先生 授乳中でも、飲む薬がほとんどです。抗がん剤、放射線物質など、授乳中にのむことのできない薬もありますが、普通に風邪で処方される薬のほとんどは大丈夫です。

おっぱいをやめてから1週間目だが全く張らない。絞ったほうがいい？

みいちゃん おっぱいを出してみるといい。卒乳するときは、おっぱいの状態がいいときがよいです。

T保健師さん トラブルがあるままでやめないほうがいい。おっぱいも子どももいい状態で卒乳するのがいいです。

授乳の後のげっぷはさせたほうがいいの？

らむ させませんでした。

参加ママさん達 げっぷさせようとしてもでないこともあった。

なぎささん げっぷしなかった後、吐いたときは、げっぷしたほうがいいの？と思うこともあった。

寝太郎先生 哺乳瓶は空気を沢山飲んでしまうのでげっぷをさせますが、母乳では必要ありません。赤ん坊にげっぷをさせる動物はいませんね。

子どもが"歯ぎしり"をする

みかりん先生 子どもは大人以上にものすごいいきおいで成長します。神経学的にもすごいいきおいで。それを歯ぎしりで開放しているといわれます(心配ありません)。

歯が生えてきて上の歯が着色している

みかりん先生 母乳には乳酸菌がいます。乳酸菌にカルシウムがついて色がつきます。心配のないものです。

下の歯が上の歯より前に出ている。子どもは9か月です

みかりん先生 乳児期に受け口が決まるのではなく、これから奥歯が生えてきます。子どもは顎の骨の自由度が大きい。授乳期に顎の筋肉を育てている人は、舌が上あごについている。舌の刺激で上あごが発達する。(おしゃぶり、マグマグ)は舌が上あごにつくのを邪魔する。今は、下の歯が上の歯より前に出ても心配ないです。

文：らむ