



～はげましあって楽しく子育て～

今回はとても寒い中、8組の参加があり、色んな雑談もまじえて楽しく話しができました

参加したママさんより

らむさん・・・三人の子育て中。母乳育児に理解のある周囲に支えられて母乳育児が出来た。今度は自分の経験が役に立てればと思っています。

Sさん・・・10ヶ月で後追いはじめたり、目が離せない時期になりました。もうすぐ仕事をはじめるので保育園を考えている。母乳を離していけたらと思っている。

Yさん・・・保育園に行くのでおっぱいの時間が空くようになっていきたい。

Iさん・・・今日で1才になりました。9ヶ月頃まで混合でS助産師と相談しながらミルクをやめて母乳のみになりました。楽しくすごしています。

Aさん・・・二人目で混合

まいまいさん・・・1才4ヶ月です。おっぱい大好きです。来年春頃に卒乳予定。それまで頑張りたい。

なぎさ・・・三番目が2才3ヶ月ですが、まだ夜間と保育園から帰った時に欲しがるので授乳している。3歳ぐらいで卒乳が出来たらいいなあと思っています。

ぽっちさん・・・4人目が1才半になりました。夏に断乳をしました。食事たくさん食べてすくすく育っている。

T保健師さん・・・在宅保健師です。クリスマス前後で高カロリー食が増えるとおっぱいのトラブルが増えます。食事には気を付けましょう。

S助産師さん・・・肝付町で開業しています。トラブルが多くなる時期なので気を付けていってほしい。

みかりん先生・・・寿で矯正歯科開業しています。

<<意見交換>>

子供が保育園に行くがどうしたらいいか？

ぽっちさん・・・水分を、おっぱいに頼っていたので心配だったが、3回食べられるようになっていっていると、親が思うより意外に子供は大丈夫だった。子供は順応性があるので、その環境には早く慣れる。親の方が、生活パターンが出来るまでおっぱいが張って大変だった。ミルクに変えた方が楽というイメージがあるが、実際には母乳の方が楽だったと聞く事が多い。

Yさん・・・母乳をやめた方がいいんじゃない？と周りから言

われるけど、自分は母乳の方が楽だと思っています。

らむさん・・・周りから哺乳瓶の練習など、前もってした方がいいとか言われたりするが、練習しなくても子供はお腹が空いたら飲む。

寝太郎先生・・・新生児でもコップで飲むことは出来るんです。母乳を続けたいなら、保育園でミルクを飲む時は、できるだけコップで飲ませて欲しい。

T保健師さん・・・保育園の先生方にも、ぜひ母乳育児を続けたいと話した方がいい。

なぎささん・・・お昼寝の時は、おっぱいで寝かせつけていたので心配だったが、保育園では一杯遊んで疲れるらしく、ぐずることなくお昼寝していた。子供はそれなりに環境に適応していくのだなあと思った。

ネットで乳腺炎の予防・母乳の出が良くなると書いてあるのを見て、搾乳器を使っているがどうか？

育児グッズと名の付く物は不必要なものが多い。商業主義に踊らされないようにしてほしい。搾乳器の構造をみると、メーカーが赤ちゃんの口の動きを理解しているとは思えない。

Iさん・・・乳頭に白斑ができた時に使ったら、すごく痛かった。

S助産師さん・・・母乳分泌を増やすのは、赤ちゃんに飲んでもらうのが一番。吸われる事で体が必要と認識し母乳が作られるから。搾乳は手絞りがいちばん良い。肩が凝ったり腱鞘炎になったりしている方にとっては、搾乳器が便利な場合もあるかもしれない。お乳のタイプで搾乳器でも楽に出来る人はいる。最初手絞りで少しだしてから使うと良い。

まいまいさん・・・子供がNICUにいた時、3時間おき(夜中も)搾乳していて大変だった。

S助産師さん・・・搾乳間隔は昼間は3時間ごとくらいでも、夜はおっぱいが張って痛くなければ無理に起きてしなくてもいい。

食事が、遊びになりだしたらどうしたらいいか？

らむさん・・・時間を決めて片付けていた。3才までは口で言っても理解できないとは思いますが、粗末にしたらもったいないと教えていた。

T保健師・・・子供が小さかったので、少しでも食べてほしいと思っていたが、次の食事に食べてくれたらと良いと考えを変え、片付けていました。

ぽっちさん・・・ぐちゃぐちゃにするのも成長の過程に必要なだと思って、割り切っている。

なぎささん・・・手で触ることで食べ物の硬さ温度などを認識し、口に入れているようなので思うようにさせている。でも、30分ぐらいたって遊びが中心になってきたら片付けている。

コップで上手く飲めないし、遊びになる。

ぽっちさん・・・のどが渴いてないときは、遊びにかわるのでは？コップで飲ますチャンスを常に与えていると、ちゃんと出来る様になる。

らむさん・・・顔に水がかかるのも大事な経験だと思う。

なぎささん・・・お風呂に入っているときなど、濡れてもいい様な時に遊びながらさせていた。一人目の時などマグマグなど使

っていたが、下の子はお姉ちゃんがコップで飲んでいるのを見て、早くから真似をしてコップで飲んでた。便利なグッズもあるが、あまり必要ないんだなぁと思った。

冬の暖房について

らむさん・・・ストーブガードは熱くならない物にしている。加湿器を置いていて湿度が下がらないように気をつけている。

なぎささん・・・部屋のスペース上、エアコンとこたつを使用している。湿度が下がらないように洗濯物などで加湿している。オイルヒーターは、値段も高いし電気代もかかると言われるが、空気を汚さず良いと聞いている。

寝太郎先生・・・石油ストーブやファンヒーターは、燃焼時に水蒸気もいっしょに出ているので加湿器は不要。加湿より換気をこまめにしてほしい。消した後は、寝室など加湿が必要になる。石油ファンヒーターは匂いのしない物が良い。前年にちゃんと後始末をしていないと、翌年使う時に匂いがする。熱風で火傷しないように注意が必要。加湿器は気化式がやけどしないのでお勧め。

育児中に思ったこと^^ (雑談トーク)

Iさん・・・出産後は完全母乳を目指していたが、出がよくない感じがしてミルクを足していた。間隔も空くし良かったなぁと思っていたが、3~4ヶ月頃から夜に起き出し、ミルクを足すのが大変になってきた。母乳だけにかえたら、夜は添い乳ができて楽になった。

T保健師・・・添い乳する時などはお腹が冷えるので、古くな

ったTシャツなどに乳房の形に穴を開けて使うと便利。

Yさん・・・今でも20回くらい授乳しているが、間隔が空かない事が気になっていた。“子供の都合に合わせてみたらどうですか”と言う言葉で悩みが吹っ切れ、子供に任せて授乳している。

S助産師さん・・・赤ちゃんはお腹が空いた時だけでなく、“口がさみしい時”“くわえたいだけの時”と使い分けている。ミルクだと、反射で飲むので飲みすぎたりすることがあるが、母乳だとちゃんと自分で調整して飲むことが出来る。

Yさん・・・「子育てはあっという間だよ」と聞いていたが、渦中にいると“え~”なんて思っていた。今は二人目もいいかなぁ~と思えるようになった。

らむさん・・・育児は、旦那さんにも協力してもらいながら、お母さんもたまには息抜きをすることも大切なんではないかなぁと思う。

なぎささん・・・私も子育てしながら、一緒に成長していってるような感じです。サークルでも色々な話が聞けて勉強になっている。

文：なぎさ