



～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》

まいまいさん 娘は1歳半です。4月から保育園にかよっています。おっぱいをやめようかまよっています。

なぎささん 3人目が現在2歳3か月です。朝、夜中、保育園からかえってきた夕方、寝る前におっぱいをすっています。保育園から帰ってきたときは、今までは1時間くらいすっていたのが今では30分になりました。又、寝る前は吸わないこともあります。3歳くらいに卒乳を考えています。手足口病になったときはおっぱいを吸わなかったが治ったら又、吸うようになった。

Yさん 初めての参加です。1人目妊娠中で妊娠8か月です。何もわからないので教えてほしいです。

Iさん 初参加です。混合から母乳オンリーになりました。色々なママの体験談を聞けたらと参加しました。

みいちゃん助産師さん 肝属町で開業助産師をしてお母さん方のお手伝いをさせていただいています。

はるきっちゃんさん 子どもは3人です。3人目が1歳10か月です。1歳半くらいから卒乳を考えていましたが今も寝る前はすっています。おっぱいを吸うたび"大好き！チュー！かわいい！"という感じです。3人目で初めて完全母乳です。

Y2さん 初めての参加です。子どもは8か月です。離乳食を3回にしてからウンチの時、きばって泣く。痛いのか？気持ち悪いのか？わからない。

Y3さん 子どもは1歳です。1月から保育園に通っています。昼はおっぱいなしで充分できることがわかった。土日は1時間とあけずに吸っている。

T保健師さん 在宅の保健師です。子どもは3人です。小学校、

中学校です。授乳中は保育園に母乳を冷凍して持っていくこともあった。から揚げで乳腺炎を起こしたこともあった。

Mさん 産まれてすぐ混合で退院してから母乳オンリーになった。1歳7か月で断乳した。断乳したあとおっぱいのケアをしなかった。絞ったら角質みたいなのが出てくる。とっていいの？

Sさん 子どもは8か月です。10月から仕事をしています。未熟児で病院でも母乳だけでは大きくなるといわれたが母乳で大きくなった。

ぽっちゃんさん 子どもは4人います。1人目は10年前です。産んですぐ新生児室に入り離れ離れになった。今思えばすぐ同室がよかった。2人目は産まれて2時間後に授乳しました。3人目は、分娩台で授乳しました。産婦人科からは2泊3日で帰ってきました。4人目は産んですぐ吸わせてくれてずっと同室でした。1泊2日で帰ってきました。4回お産の経験をしているんな病院があると思った。

寝太郎先生 家でゆっくりしてほしくて自宅に早く帰ってきた。病院では沐浴、採血をする。胎脂は皮膚を保護し、低血糖の採血もおっぱいを飲ませれば低血糖にはならないので必要ない。

《意見交換》

Y2さん 離乳食が3回になってからウンチをするときにいきむようになった

はるきっちゃん うちの子は一日にうんちを2～3回する子だった。うんちをするときの姿勢は一生懸命だったが苦しそうではなかった。水分は？食事は？

Y2さん 水分はおっぱいのみです。何かあげたほうが？食事はスプーンでつぶしたらつぶれるくらいの根菜、おかゆです。たくさん食べる。

なぎささん その子の体質もある。痛そうだったり時間がかかる場合は1度相談をしたほうがいいかも。水分やせんいのあるものをとっていても便秘の子はいる。早寝早起き、規則正しい生活も考える。腸の動きをよくする薬もある。

寝太郎先生 便秘の定義(本人が苦しければ便秘)排便のときひどく痛がる。ウンチが硬い、太い、ウンチのやわらかさと肛門の筋肉が力比べをする。便が硬い場合は、肛門の筋肉を広げてでてきてしまうので肛門が切れてしまう。「ウンチの度に痛い思いをすると我慢する。硬いから切れる」という悪循環が起こる。そのときは便秘と考えます。

ぽっちゃんさん ウンチをする時は1度はいきむが何度もいきむときは出にくいのもかもしれません。

Mさん ウンチのときに、いきむ 切れるという感じで受診した。気になるときは専門家に相談するのも1つの方法だと思います。自分では便が柔らかいと思っていたが便とオムツを持って言ったら硬いと事だった。自分の判断は難しいと感じた。今は、便をやわらかくする薬を飲んでいる。

T保健師さん 検診であったお母さんが"うんこをするときに子どもが痛くて嫌がる。湯を張ってその中にうんこをさせている。うんこをするのは気持ちがいいという気持ちを持ってほしい"いていた。薬はくせになるという人もいるがそんなことはない。

まいまいさん 綿棒浣腸をしていたらオムツを替えるのを嫌がることもあった。薬はよくないと周りの人に言われたがおしりをさわられるのも嫌だと思うので薬も悪くないと思います。おしりが切れるとき半端じゃない泣き方をします。

おっぱいがたりないといわれミルクをたしていたが母乳オンリーになった。他にこのような経験をされた方は？

まいまいさん 最初はミルクをたしていた。

Yさん 低出生体重児用のミルクをもらった。ミルクが必要だと言う人もいるが母乳がいいという人もいる。ちっちゃいながらも母乳だけで大きくなった。母乳だけで仕事を始めたときは泣いているからミルクをたしたら？と言われたが頑張ったよかったです。

なぎささん 産院でミルクを勧められた。ミルクをゴクゴク飲むので自分にも自信がなくなってミルクになってしまった。2人目は母乳オンリーになった。

Iさん 全く同じ感じでみいちゃん助産師さんにアドバイスしてもらって母乳オンリーになった。

寝太郎先生 今の産院のシステムはミルクを勧めるようになっている。新生児室は戦争に負けたときにアメリカが日本に持ってきた文化である。ミルクなら母子別室でも何ら問題ない。戦前の日本は自宅分娩が普通で母子同室であり、こどもが欲しがらだけ自由に母乳を与えていた。

母乳育児を続けながら働くことについて

Yさん 4月までは働かない予定だったが10月から働くことになった。離乳食もまだで思いついたのは母乳を冷凍保存することだった。朝おきて、仕事に行くまでおっぱい。休憩時間におっぱいという感じでたりているのか不安だった。母はよく泣くのでミルクをたしたらと言ったが、結果的にはミルクをたさずうまくいって、子どものおっぱいの回数が減ってきた。自分が一緒にいる時間はずっと吸っている。夜泣きもするが必要な時間と考え、自分が頑張ろうと思って頑張った。

ぼっちさん 働くので何か月も前からミルクに慣らすという話を聞くが子どもは自分のいる環境に適應できる。よくミルクについてそういう相談を受けるがミルクにならなくても大丈夫です。

寝太郎先生 家にいるのにミルクはもったいない。5～6か月になると何とか母乳でできる例もある。保育園ではミルク、家では母乳というように子どもは柔軟性があります。

Yさん 私も周りからはミルクの練習をと言われたが逆に母乳を飲まなくなるんじゃないかと心配だった。今は母乳で頑張ったよかったです。

寝太郎先生 生後10か月なのに保育士さんが哺乳瓶でミルクを飲ませようとして飲まないと言われた。母乳の子にいまさら哺乳瓶は必要なくコップで十分。

1歳3か月ですが歯磨きを嫌がる。どうしたらいいか？歯磨きで何かいい方法は？

はるきちゃんさん 歯ブラシをさせない時期があった。3人とも寝ころぶけどしないこともあった。ぐちゅぐちゅごっくんと機嫌のいいときにする。

Mさん ありきたりだが(歯磨き上手かな)を歌いながらすると"仕上げはお母さん"ともってくる。

はるきちゃん 無理にすると嫌いになることもある。

寝太郎先生 砂糖の摂取量と虫歯の数は比例する。砂糖を減らすこと。だらだら食いは虫歯になります。20年くらい前は虫歯が多かったが今は減っている。今の方が昔より生活習慣は悪いが、フッ素塗布の効果だそうです。硬いものを噛むことも大事です。

なぎささん 硬いものを噛むと唾液がたくさん出て口腔衛生状態がよくなって虫歯が減るとのこと。現代の子どもたちは虫歯よりも歯垢が多く口腔衛生状態が悪くなっているそうです。

Mさん 断乳後のおっぱいの手入れは？角質みたいなものが出てくるが。

みいちゃん助産師さん 乳汁じゃなくてかたまり？

Mさん 断乳して1週間目に絞ったがでなかった。

みいちゃん助産師さん 1人目は手入れをしなくてしこりがある。2人目は手入れをしないとされたと言われたと相談を受けた。大きなしこりが次のお産の時に邪魔をする可能性はあるが他の乳腺がカバーする。

ぼっちさん 3人目でしこりがあった。4人目では同じ場所がしこりやすかったが(ここいやし)でマッサージしてもらったよかったです。

はるきちゃん 友人でおっぱいが出すぎて困る。何度も乳腺炎をしたので次の妊娠が怖いと悩んでいる

なぎささん 痛くなったら子どもに飲ませていた。絞りすぎると出すぎてしまう。

みいちゃん助産師さん 体質もある。どのような生活をしてたか？張っていないとでないと張るまで食べる人もいる。注意しても出る人はでる。そういう人は定期的にケアをする。夜食べ過ぎると夜中に出すぎてしまうので注意が必要です。

文：らむ