



～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》

Iさん 2回目の参加です。母乳育児を理解してもらえなくているんな人にはげましてもらいたいです。

みかんさん 上の子は3歳です。下の子は明日(26日)1歳になります。上の子は卒乳していない。誕生日にバイバイしようねと話しているが泣きそうにしている。

みいちゃん助産師さん 開業助産師をしています。今はお産もしています。お母さんたちと色々話したいです。

Mさん 初参加です。ドキドキしています。

Nさん 初参加です。子どもは5か月です。実家も近くで相談できる人もいて楽しく育児しています。

Yさん 2回目の参加です。子どもは昨日9か月になりました。

Y2さん 子どもは1歳1か月です。保育園とおっぱいの生活が順調にいらっています。

M2さん 初参加です。よろしくお祈りします。

Kさん 初参加です。よろしくお祈りします。

Tさん 初参加です。初めての子供で分からないことが分からない。色々教えてほしい。子どもは昨日で3か月になりました。

Kさん 初めてきました。色々話できたらと思います。

はるきちゃんさん 子どもは3人です。今度1年生と年長さんと2歳の子どもがいます。上2人は混合でした。3人目は完全母乳です。色々お話を聞かせていただいて参考にしたいと思います。

みかりん先生 子どもの口の発達を専門にしています。口の発達の原点は母乳育児です。育児は楽しくできてなんぼのものです。楽しく育児しましょう。

Jさん 久しぶりの参加です。2人目を授かりました。上は1歳5か月です。1人目はつわりがなかったが2人目はつわりがあつてつらいです。2人目を授かった時、どのように皆さんは乗り越えましたか？

Tさん おっぱいで育てる中で色々習いたいと思います。

T保健師さん 在宅の保健師です。3人の子供がいます。授乳中からあげで乳腺炎を起こした。母乳は食事かわります。

《意見交換》

Iさん 主人の両親が母乳育児を理解してくれない。ミルクを足しなさいと強く希望する。今、母乳で順調にいらっていてミルクを足したくないが、そのことを話しても聞いてくれない。

参加ママさんたちとみんなで話しました 旦那さんとよく話あって今後をきめる。育児は楽しいものなのに今の状況が辛いようなので、ぜひ楽しく育児をしてほしい。サークルだよりを読んでもらってはどうか。決して、ミルクを足すことが悪いことではないと思います。

寝太郎先生 サークルに参加した例で、体重が小さい子どももいます。無理して母乳に切り替えるのではなく徐々に専門家に

てもらいながら切り替える方法もあります。母乳だけではどうしても無理があり、ミルクを勧めた例もあります。

Jさん 二人目のつわりをどうのりこえたか？

はるきちゃんさん 私は1人目の方がつらかった。2人目は楽だったのでみんな違うと感じた。

Jさん 1人だとしないといけないこともあつてつらい

はるきちゃんさん 上の子のウンチをかえるときに吐きなくなつてつらかった。少し手をぬいてもいいと思います。手を抜いたほうが子どもは親よりしっかりしますよ(笑)

T保健師さん 3人ともつわりは違った。今の時期は花粉症もかさなつてつらいと思う。

みいちゃん助産師さん 今、一番つらいのは？

Jさん おなかですいたときにつわりがある。

みいちゃん助産師さん おなかですいたときにすぐ何か食べれるようにしておくといいと思います。

Tさん 最近、おっぱいの出がよすぎる。しばつたほうがいいのか？食事に関係あるか？

はるきちゃんさん 1人目はおっぱいが出なくて餅や鯉こくを食べていた。結局は、おっぱいが出ないというプレッシャーで出なくなつてしまった。

Y2さん 家で自分で食事をつくるようになったらバランスがよくなるのでは？

みかんさん おっぱいを絞ると余計に出るので絞らないほうがよい。

みいちゃん助産師さん 食べすぎかも、おっぱいをつくるほうにスイッチが入つてしまつている。おっぱいの元は食事ですので食事の量が低下したらバランスがよくなると思います。昔の人は日常の食事がまずしかつたので消化の早い餅をたべていた。今はごちそうばかりなので餅でおっぱいがつまつてしまつてしまいます。一番いいのは普通のお米です。食事で子どもの飲み方も変わつてくる。夜は寝るだけなので食べすぎないように。

Mさん 花粉症の人はいますか？どのように乗り越えているのか工夫されていることがあつたら教えて欲しい。

T保健師さん もともとなかったのに5年前から出だした。ミント系の香りはやわらぎます。

Mさん 目がしょぼしょぼして赤くなる。

T保健師さん 目を冷やすと効果的です。ケーキなどについてくる小さいアイスノンを利用してみては。

Mさん 外にでているときはどうもなくても帰つてきてからひどくなる。

T保健師さん マスクをしたほうがいいです。

Mさん していません。

寝太郎先生 授乳中は漢方薬がよい。鼻炎の人は多いです。私自身も蕁麻疹と鼻炎を持っています。ついでに、子どもの蕁麻疹が多いですが、ほとんどは食餌性ではありません。季節の変わり目に出たり引込んだりする例が多いです。抗アレルギー剤を処方することもあります。

Iさん 離乳食をあげたあとの授乳でおっぱいがかゆくなつた。

みいちゃん助産師さん 食べてすぐ？口があたるところ？

Iさん かゆくて皮がむける

みいちゃん助産師さん 離乳食ではないと思います。皮膚の炎症と思う。飲ませることはかまわないがお母さんがつらいかな？

寝太郎先生 子どもの口の中に白いできもの(驚口瘡)はないですか？

Iさん ないと思います。

Kさん 子どもは6か月です。離乳食はどのくらいの時間にあげたほうがよいのか？

はるきちゃんさん 機嫌のいいときに少しずつ食事と一緒にあげるといいと思います。

Kさん 遅くやると病院が開いていないから早い時間にあげたほうがよいと聞いたことがある。

寝太郎先生 アレルギーを心配している場合、初めて食べるものを夜に食べるのはやめたほうがよい。昼間の病院の開いている時間なら、症状がでてでもすぐに診察できるので。

子どもは5か月です。おっぱいをかみだした。痛いけどどうすればいいか？

T保健師さん 鼻をつまむとおっぱいを離します

はるきちゃんさん 食事の味が変わるとかむことがあると聞いたことがある。

みいちゃん助産師さん 朝ご飯は、パン？ご飯？以前、パンをご飯に替えたらかまなくなつたという人がいた。牛乳の飲み方もかむことがあつた例もある。自分では気になっていないことが原因になっていることもある。

《その他》

はるきちゃんさん 肝属地区の"母と女性教員の会"に参加した。小学校4～5年生の子どもでお友達と肩が触れただけでも"たたかれた"という子どもが多いとの事。そのような子どもの幼少をたどつていくと幼稚園の時に"～ちゃんにたたかれた"という過去が原因になっていたそうです。子どもの話を聞くことは大事だと感じた。子どもが話したときは、はいはいじゃなくて耳を傾けてちゃんと聞いていきたいと思う。私の好きな言葉で(ピッチ ピッチ チャップ チャップ ランランラン)を言葉を変えて(ピンチ ピンチ チャンス チャンス ランランラン)というのがある。ピンチの次は必ずチャンスがやってくるという言葉です。

文：らむ