



～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》

はるきっちゃんさん・小学1年・年長さん・2歳の子ど  
もがいます。上2人は混合で、3人目は、完全母乳です。

Iさん・子どもは7ヶ月です。初めは混合でしたが、現在は  
母乳のみになりました。

Tさん・子どもは6ヶ月です。最近離乳食を始めました。

Y助産師さん・初めての参加です。新生児訪問もしています。  
生後1～2ヶ月以上の子を見る機会が少ないので、今日は楽しみに  
しています。

Mさん・子どもは2ヶ月です。初参加です。混合から完全母  
乳になりました。

ももさん・子どもが6ヶ月の時仕事を始めました。最初は実  
家に預けていましたが、4月から保育園に預けています。5月にな  
って保育園に慣れてホッとしています。

M2さん・初参加です。最初はミルクのみでしたが、子ども  
が母乳を欲しがり、最近完全母乳になりました。下痢で通院した  
際、ミルクの減らし方に問題があるのでは？との指導を受けて現  
在ここいやしに通っています。

Kさん・久しぶりの参加です。子どもは1歳8ヶ月で2人目  
を妊娠中(6ヶ月)です。最近夜のみの授乳ですが、お昼寝の時の  
授乳をやめたら、お昼寝をしなくなりました。回覧板で乳歯に何  
か詰めて虫歯を予防する、という記事を見ました。

まいまい・子どもは1歳10ヶ月です。4月から保育園に預  
けています。

いおまさん・3歳10ヶ月と6ヶ月の子どもがいます。下  
の子は、サークルに参加していたので、気持ちに余裕を持って母  
乳育児をしています。下の子は、離乳食を始めただけです。

ぽっちさん・4人の子どもがいます。サークルを2年半前  
に始めて、その間に4人目を妊娠・出産しましたが、現在は、4  
人目も卒乳しました。

Yさん・初めての参加です。上の子はミルクで、下の子は母  
乳です。最近母乳の調子が悪くなって、母乳の出が良くなるよう  
に頻りに授乳していたら、ミルクを飲まなくなりました。

みいちゃん助産師さん・開業助産師をしています。

みかりん先生・矯正歯科を開業しています。

《意見交換》

歯の手入れ・虫歯予防 歯に詰めて虫歯予防？歯医者で行って  
いるシーラントのこと？ ぽっちさん・2番目の子が受けまし  
たが、子どもにとっていいかどうかはわかりません。歯医者さん  
に相談したらいいと思います。Iさん・最近歯が生えてきま  
した。手入れはどうしたらいいですか。はるきっちゃんさん・  
1日1回だけでも拭いてあげたらいいです。歯ブラシは、初めは

くわえるだけで慣れてからでもいいです。そんなに神経質になら  
なくてもいいと思いますよ。ぽっちさん・習慣化が大切です。  
歯磨きで本当に歯をきれいにすることを目標にするよりも「食後  
や寝る前に歯磨き」という習慣づけが幼児期にできれば良いと思  
う。ももさん・あまり習慣がなかった子が歯科検診で虫歯が  
あったのをきっかけに歯磨きをするようになることもあります。  
めいは親の歯磨きを見てマネをしています。保育園では、1歳に  
なってから歯ブラシを持ってきてくださいと言われました。は  
るきっちゃんさん・年少さんから歯ブラシを使用する保育園も  
あります。仕上げ磨きをさせてくれない時期や自分でする！とい  
う時期もあります。寝太郎先生・フッ素は効果があります。  
シーラントの効果はよく分からないが、虫歯の原因は砂糖の摂り  
過ぎやダラダラ食いです。誕生日のケーキなど特別な時のお菓  
子は仕方がないが、日常的に砂糖を摂るのは減らして欲しいです。  
歯ブラシは歯の細かい溝の汚れを落とせないで、歯磨きだけで  
は虫歯予防は無理です。はるきっちゃんさん・キシリトール  
ガムはどうですか？寝太郎先生・虫歯予防の効果があるとし  
ても、添加物が多いようですので気になりますね。いおまさん  
・歯磨き粉はどうですか？寝太郎先生・研磨剤が入って  
いるので歯が磨り減ることがあります。フッ素だけを歯ブラシに  
つけるか、フッ素でうがいをする方が歯を痛めないです。みか  
りん先生・シーラントは一番虫歯になりやすい溝の部分の掃除  
をしてから埋めるものです。小さい子は歯医者でじっとしていな  
いから、現実的に無理があります。(どうしようもない虫歯の場  
合は無理やり治療をせざるを得ないですが・・・)5歳くらいにな  
ったら治療できるようにはなります。シーラントは永久歯には有  
効です。食事の内容と食生活のリズムで虫歯は予防できます。

保育園等を選ぶ基準は？ M2さん・託児所と保育園のどち  
らに預けるか迷っています。いおまさん・事業所内の託児  
所の場合、昼食時間や発熱時などすぐに子どもの所に行けるとい  
う利点がありますよね。M2さん・職場の託児所は、1～3  
歳まで預かってくれます。保育園の場合は、待ちが多いから早く  
申請しなければ、と思っています。まいまい・実際保育園な  
どを見て決めたほうがいいと思います。実家に預けていて、昼  
食は帰って母乳と離乳食を食べさせていたというママさんもい  
ました。寝太郎先生・完全母乳の子でも、入園したら哺乳瓶  
を持ってきてくださいと言われますが、子どもはコップで飲むこ  
とができるんです。どこに預けるにしても、子どもは集団生活で  
ありさえすれば社会性が育つと思うから、親の都合で決めていい  
と思います。いおまさん・保育時間や日曜預かりなど、園  
によって違いがありますよね。

申し込み方法は？ 寝太郎先生・無認可保育園は直接保育園  
に。認可保育園は役所で申請します。今は隣の市町村でも預ける  
ことができます。小学生の兄弟がいる場合、学童保育と保育園が  
同じ所だとお迎えは楽です。生活パターンとの相性ですね。い  
おまさん・保育園によって親の負担の差が大きいですよね。  
寝太郎先生・行事が日曜日にあった場合、翌日の月曜日でも保  
育してくれる所が助かりますよね。ももさん・認可保育園

同士で保育園を替えることもできます。いおまさん・とり  
あえず預けて自分にあった保育園を探るか、最初に自分で調べて  
探るか・・・ですよね。

寝かしつけの方法 Yさん・子どもの寝かしつけは、どうし  
ていますか？いおまさん・私がいたら、おっぱい。いなか  
ったら、抱っこでも寝ます。授乳中は添い乳が多いと思いますが、  
他の寝かしつけをしている方はいますか？はるきっちゃん  
さん・主人に任せたいほうがあっさり寝てくれます。私の時は時間  
をかけて寝かせるけど、いないとあきらめて寝ます。添い乳で寝  
かしつけていますが、朝まで6～7回飲んでたこともありまし  
た。Yさん・上の子はミルクだったから、添い寝だけでした。  
下の子を寝かしつけていると、上の子が邪魔しに来ます。今は、  
まず上の子を抱っこや添い寝で寝かせてから、下の子を添い寝  
で寝かしつけています。いおまさん・兄弟の場合、先に眠た  
くなった子から寝かしつけてあげる方法もあります。でも、どれ  
がいい、という答えはないですね。はるきっちゃんさん・  
みんな同時に眠くなりますよね。Yさん・下の子の寝かしつ  
けをしていると、出産時の寂しさを思い出すのかも。寝太郎先  
生・上の子にとっては、ある時は下の子はいなければいいと思  
うし、ある時はいてくれて良かったとも思います。下の子をうら  
やましくなる時もあるが、子どもは最終的には兄弟が増えるのを  
喜んでいきます。今は大変ですが、良かったと思える時がきます。

母乳と食事 授乳中に食べないほうがいい・食べたほうがいい  
と、いわれている食事(なしや、もちなど)について話が出ました。  
いおまさん・体を冷やしたらいけないということなのかも  
しれませんね。みいちゃん助産師さん・その人の体質によ  
ります。同じものを食べても全く問題ない人もいれば、つまってし  
まう人もいます。餅は栄養があるから良いと言われてもいますが、  
昔は栄養が足らなかったからです。餅は、カロリーが高いので、  
おっぱいがつまる原因にもなります。

子どもの成長と母乳の回数 子どもが大きくなると、母乳の回  
数は減らしたほうがいいのですか？いおまさん・おっぱ  
いで他の要望をごまかすのはよくないですね。はるきっちゃん  
さん・飲み物や食事を食べた後でも、おっぱいを欲しがるので  
別腹なのかも。寝太郎先生・ミルクの場合哺乳量など、子育  
てを数字で考えます。母乳は何も考えなくてもいいんです。本来、  
子育ては数字で考えなくてもいいんです。

子育てについて 寝太郎先生・初めての子は、どうしても一  
番手をかけてしまいます。2人目・3人目と子どもが多くなるに  
つれて手を抜いて丁度良い位になります。子育て自体、練習が必要  
なものです。こどもは多ければ多い程子育ては気軽に楽しめる  
ようになりますよ。

次のサークルは6/24(日) 10時からです。

文：まいまい