



～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：南大隅町で栄養士をしています。先月2歳で卒乳しました。何度か友人の赤ちゃんがおっぱいを飲んでいるところを見る機会があって、それがきっかけで「お姉ちゃんになったから、もう飲まない」と言って自分から飲まなくなりました。
- Oさん：初めての子供で、初めての参加です。今4ヶ月です。熊本から引っ越してきたばかりで、わからないことも多いのでいろいろ聞きたいです。
- Tさん：明日で7ヶ月です。6月初めから鼻水が出ていて、まだ今も続いているのが気になります。鼻吸い器を使っていますが、最近嫌がってきました。耳鼻科に行った方がいいのか？耳鼻科に行くと1ヶ月くらい通ったりするとも聞く。
- T保健師：在宅の保健師です。3人の子供を母乳で育てました。産休8週が明けたら復職したこともあり、その時は保育園に冷凍母乳を持って行っていました。おっぱいもトラブルを起こし、白斑が治らず鹿児島市の桶谷式のマッサージの助産師さんのところまで通って行きました。治るのに4ヶ月かかりました。断乳のときはおっぱいに怖い顔を書いてやめました。離れるのにしばらく時間がかかりました。去年から肝付町の保健師として働いています。
- みいちゃん：肝付町で開業助産師をしています。お母さん方の力になればと思っています。

《質疑応答》

卒乳について

- Oさん：2歳すぎてもおっぱいは出るのですか？
- Iさん：飲めば出ます。世界レベルでは早くやめるとしても2歳までは飲ませるようにとされています。昔は小学校にいく頃まで飲んでたようだし、徳川家康？も7歳まで飲んでたそうです。モンゴルでは末っ子は大学に行くため家を出たあとも、夏休みで家に帰ってきた時には飲むそうです。
- T保健師：厚労省も昔使っていた断乳という言葉を使わなくなり、自然にやめる卒乳を勧めています。

病院受診について

- Tさん：鼻水が続いているのは、耳鼻科など受診した方がいいのか？
- T保健師：鼻水が出ていて眠れない・おっぱいを飲めない、耳を痛がるなどいつもと違う様子があれば病院に相談をしたほうがいい。鼻水はお母さんの口で吸ってあげる方法もあります。

- Oさん：鹿屋に来たばかりで病院などわからない。
- Iさん：子育て支援センターなどを利用して、お母さん方との情報交換ができるといいと思います。
- T保健師：保健センターで子育て支援センターの地図などもらえると思います。小児科の先生方もそれぞれホームページを出されたりしています。

離乳食について

- Oさん：離乳食は6ヶ月ごろからですか？
- Iさん：赤ちゃんの内臓は未熟なので、早すぎるとアレルギーを起こす可能性があります。果物も同じで、私はそのせいでバナナアレルギーです。昔は味噌汁の上澄みや果汁などから開始と言っていましたが、いきなりおかゆから開始して大丈夫です。果物は離乳食を始めてしばらく経った7～8ヶ月頃からでいいです。
- T保健師：厚労省が3月に授乳・離乳支援ガイドを出して、その中でも離乳準備に果汁やスープは必要ないと言っています。役所や保健センターでの指導も変わったと思います。
- Iさん：初めはおかゆをすりつぶして、できるようなら裏ごししてあげるといいです。一度に作って製氷皿に凍らせておくこともできます。初めはたくさんの量は食べないので、氷一個分のおかゆで十分です。ごはんと他の野菜などは混ぜずに、ご飯はご飯、野菜は野菜で、それぞれの味を教えた方がいいです。手づかみ食べもどんどんさせてください。自分で口に入れると、どのくらい口に入れればいんだということも覚えていきます。作ったものの全部を食べなくても構いません。こぼしたりする分も多いので、下に新聞紙などを敷いて汚してもいいように準備するといいです。お母さんが必死な顔をして食べさせていると、赤ちゃんも楽しく食べられないと思います。お母さんの気持ちにも余裕を持って、笑顔であげられるといいと思います。
- Tさん：ミルク粥や卵を使うのはどうですか？牛乳はまだ早いのではないかと思うし、かと言って粉ミルクを使うのもどうかと思うし・・・。
- Iさん：わざわざ作らなくても自分たちのものを分けてあげるといいです。1歳まではあまり味はつけず、素材の味を食べさせてください。
- みいちゃん：自分たちの食事が偏ると赤ちゃんの食べるものも偏るので、子供が生まれたのをきっかけに自分たちの食事を見直したという方は多いと思います。赤ちゃんだけ「離乳食の時間」と言って別に食べるより、みんなの食事と同じ時間に赤ちゃんも食べられるといいと思います。
- Iさん：うちは朝と昼は私が、夕食はパパが食べさせていました。自分の食事は食べたか食べないかわからないうちに終わるので、パパは離乳食をあげたことと、こどもと一緒に遊んだことで、前は90キロくらいあった体重が20キロ落ちました。

産後の体重について

- Oさん：普通おっぱいを飲ませていると体重が落ちるとい

のですが、私は増えてしまうのですが・・・。

- Iさん：私は産後1ヶ月ではなんとかジーンズをはけていたと思います。今卒乳したのでこれから気をつけないといけないのですが・・・
- T保健師：おっぱいの頃と同じように食べていると増えてしまいます。授乳中はご飯を2杯食べてもOKです。油物などは身に付きやすいし、お乳の味も落ちてしまうので控えた方がいいです。
- みいちゃん：あまり神経質になり過ぎず、自分のおっぱいの調子をみながらでいいと思います。

おっぱいの質について

- T保健師：おっぱいをなめてみるといいですよ。
- Tさん：甘いですよ。
- Iさん：甘いおっぱいを飲んでいるから、おっぱいの子は白湯を飲まないですよ。昔はミルクの質が悪くて、沐浴の後には浸透圧の関係で白湯の方がいいと言われていました。沐浴の後もおっぱいでいいです。
- T保健師：おっぱいはその時その時のこどもの体の状態に合わせて出てくるようです。
- Iさん：納豆が血液をさらさらにしてくれると勘違いしている人がいます。それで「納豆を食べていたのにおっぱいが詰まってしまった」と言っていた人がいました。何でも摂り過ぎるとよくないですよ。

その他の話

- Oさん：熊本の病院で出産しました。母乳を勧めているところで、病院ではミルクは与えず糖水を与えてくれました。ミルク会社の人が部屋に来てミルクを渡されてはいましたが・・・
- Tさん：ミルクやおむつなどお土産にもらえると「ラッキー」と思ってもらってしまっていました。
- Iさん：学生時代にミルク会社の人が講義にきていて、ミルクについての説明をいろいろと聞いていました。ある時卒業生が赤ちゃんを連れてきて「ちょっとおっぱいをあげていいですか」とおっぱいを飲ませ始めた時、「なんでミルクの講義はあるのに母乳について知らないのか？」と疑問に思いました。
- Iさん：自分は栄養士なのですが、子供の健診の時に「小さいから栄養指導を受けてください」と言われました。その子なりの成長をしていれば大丈夫です。
- T保健師：はちみつや黒砂糖は1歳まではあげない方がいいです。はちみつそのものだけでなく、はちみつが使っている食べ物もあげない方がいいです。
- Iさん：はちみつや黒砂糖にはボツリヌス菌が入っていることがあるので、子供がボツリヌス症(頑固な便秘、筋力低下、哺乳力低下など)になることがあります。

文：みいちゃん