



～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》

なぎささん：7才、5才、3才の3人の子供がいます。下の子が夜間のみおっぱいを飲んでいますが、3才を迎えたので話をしながら卒乳を考えています。

はるきっちゃん：6才、5才、2才の3人の子供がいます。2才5ヶ月の息子は卒乳はまだです。一緒にいるとおっぱいおっぱいと欲しがります。町内での小児の虫歯が多く、虫歯をなくそうという話し合いに参加しました。その中で1才半でおっぱいを止めないから虫歯が多いと指摘があった。次の話し合いでおっぱいのメリットは何か教えて欲しいと歯科の先生に言われた。あらためて皆さんに聞きたいです。

まいまいさん：2才の女の子がいます。最近生理痛が酷くそろそろ卒乳を考えています。

M1さん：2才の男の子がいます。1ヶ月前に卒乳しました。卒乳してから黄色い汁が出てきたり、乳房の周りがカサカサする。何か聞きたいです。

Hさん：7ヶ月の息子がいます。初めて参加しました。現在混合です。母乳で育てたいと思っていたし、母乳は自然と出るものだと思っていました。おっぱい・ミルクの知識が無く失敗しました。知り合いに「ここいやし」を紹介してもらい駆け込み今に至ります。最近夜に何度も起きておっぱいをあげています。睡眠がとれていないのではないかと気になります。

Oさん：1年ぶりに参加しました。1才の娘がいます。1才になったとたんに姑が断乳しなさいと言うようになった。離乳食を食べる量は少なく3時間毎におっぱいを飲んでいますが。体質的にも乳腺炎になりやすく姑をどのように説得したらよいか聞きたいです。

ももさん：1才になる娘がいます。最近大人のすることを真似しようとしています。大人の食べ物を欲しがったり、お手伝いをする

ようになりました。

M2さん：3才と2ヶ月の子供がいます。2ヶ月の子は完全母乳で頑張っています。

助産師みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。お母さんの話が聞けるのを楽しみに来ました。

Y助産師さん：久しぶりに参加しました。赤ちゃんだった子供達が歩いているのを見ると成長は早いと感じました。

T保健師さん：在宅・訪問指導をしています。3人の子供を母乳で育てました。

《質疑応答》

おっぱいの吸い方について

M2さん：おっぱいの飲み方が上手なくて毎回吸う度におっぱいがはずれてしまう。

なぎささん：口がはずれてしまうことってありますよ。おっぱいの形も左右違うし。もっと吸いやすいようにおっぱいを奥に入れるようにしたらいいかもしれません。

Y助産師さん：赤ちゃんは吸って刺激をするけどおっぱいがでてこなくて怒ってしまうことがあります。

M2さん：昼間は吸ってないのにおっぱいだけがでてしまうことがあります。

みいちゃん：途中で乳首が痛くなってしまわないですか？

M2さん：痛いということはないです。しかし、おっぱいがですぎている気がします。子供もあまりお腹が空かなくなってきました。

みいちゃん：赤ちゃんにはそれぞれ吸いクセがあって浅くて上手く吸えてないのかもしれない。自分で深く吸わせるようにしてみたらいいでしょう。

なぎささん：3ヶ月になったらだいぶ大きくなるし徐々に飲み方も豪快になってきますよ。

M2さん：吸って飲んでいる感じがなかなかなくて。夜間はよく眠っています。気付いたらおっぱいがぼたぼたでていて濡れていることがあります。

ぽっちゃん：タオルを2つ折にして使ってみるといいですよ。簡単に交換できます。

なぎささん：タオルを使用していてちょっとしみてくるかなという時にパットを使っていました。

T保健師さん：さらしを使用するのもいいですよ。

Y助産師さん：タオルが一番いいと思います。しかし、外出時はタオルだとかさばるのでパットやさらしがいいかもしれません。

チャイルドシートについて

Hさん：チャイルドシートをすごく嫌がります。どうしたらいいですか？

なぎささん：後ろに設置していたら泣いて気になった。助手席に設置できるタイプのものを使用したら泣かなくなりました。

Hさん：カートものは嫌がって乗らない。酷く泣くので泣き入りひきつけが心配。対処法は何かありますか？

寝太郎先生：どんなに泣いていても、普通はひきつけることはない。泣き入りひきつけは神経が興奮しやすい特別な体質ですので、そのようなこどもはあまり泣かせないように注意が必要です。

T保健師さん：車の中が楽しくなるような工夫をしたらどうか？歌を歌ってみたりすると楽しくなってきます。

なぎささん：子供が寝るタイミングで買い物に出かけるなど工夫してみたらどうですか？

○さん：子供を抱っこして運転していたら追突されてしまった。だいじにはいたらなかったが怖い思いをした。それからチャイルドシートに楽しく乗れるように対策をしました。歌を歌ったり、好きな音楽を流したりした。最近遠出をしたが楽しく車のなかで過ごせました。

M1さん：前から見えるミラーをつけたら後ろの様子がわかるから安心です。今は後ろ向きに設置しているから前向きにできれば今までとは風景も変わって違うのではないかなと思います。

離乳食について

Hさん：離乳食は食べたり食べなかったり。スプーンやお皿を触らせろ～と言うんです。こんなものなんですかね？栄養として食べさせるとは思わなくていいのかなと考えてはいるのですが気になります。

Iさん：そんなものです。時期がくれば食べるようになります。

卒乳について

○さん：ぐずったらおっぱい、おっぱいと欲しがります。姑に止めなさいと言われる。私はおっぱいを続けたいと思っていますがどう伝えたらよいのか聞きたいです。

T 保健師さん：9ヶ月で断乳しましょうという時代に子育てをした世代の方ではないでしょうか？1才半の健診で「断乳済み」もしくは「断乳まだ」というのを聞いていた時期がありました。断乳が済んでいないお母さんは個別指導されたこともありました。でも本当は、母乳は小学校前まで飲ませて大丈夫です。栄養がないわけでもないし、メンタル的に必要であったり相互関係を築く過程でも必要です。最近では国の方針が変わってきています。姑さんに専門職の名前をうまく活用して母乳の必要性を話したり、だんなさんにも協力してもらうといいのではないのでしょうか。

寝太郎先生：「おっぱい便り集」いいですよ。みなさんがよく経験するような体験談が沢山書いてあります。私はおっぱい便り集との出会いでおっぱいを積極的に勧めるようになりました。

○さん：おっぱいだから離乳食がすすまないのでしょうか？

寝太郎先生：母乳を止めれば食べるでしょう。しかし、食べさえすればいいわけではありません。それだけで心と体が育つというわけではない。おっぱいはお金で買うことの出来ないもの。母親にしかできないものです。身体だけでなく心の栄養でもあります。昔は3～7歳まで飲むのは普通でしたが、伝統が壊されてきています。昔とは第二次世界大戦前のことで、その頃のことをよく知っている人は80～90歳です。いまのおばあちゃん世代ではありません。

はるきちゃん：1才半から舌が発達するのでその頃から進めると気が楽だし進みやすいです。

まいまいさん：受診の時に一緒に来てもらって待合の張り紙を見てもらうなどすると意識が変わるかもしれません。

T 保健師さん：「おっぱい便り集」を借りて姑さんにさりげなくアピールしてみてもどうでしょうか？乳腺炎になりやすくおっぱいがいい状態で止めた方がいいからと伝えてみるはどうでしょうか。

Y 助産師さん：ミルク全盛期の時代の方なので意識を変えるのは大変だと思います。私も20年前に1才までに断乳しなさいと言われ止めてしまいました。今思えば残念だったなと思います。

授乳中の痛み止めの内服について

まいまいさん：生理痛が酷くボルタレンを内服している。4日～7日間は1日3回飲まないときつい。授乳をしているので卒乳を考えている。

なぎささん：他の病気の可能性はないですか？

まいまいさん：婦人科に通っていて特に問題はないと言われました。ボルタレンは時間をあけないといけないのできついです。

寝太郎先生：ボルタレンなどほとんどの解熱鎮痛剤は授乳中に内服しても問題はないですよ。風邪薬、胃薬などもOKです。きついうであれば使用してください。

卒乳後の黄色おっぱい、皮膚のカサカサについて

M1さん：1ヶ月前に卒乳をしたが黄色おっぱいがでできます。また、皮膚もカサカサするのでどうしたらいいか聞きたい。痛みはなかったです。

なぎささん：卒乳後黄色おっぱいがでていることがありました。お風呂に入る時に綺麗にしていたらよいのではないですか。

みいちゃん：自分でだしても大丈夫ですよ。

M2さん：カサカサしていて子供のワセリンを使用していました。保湿剤を使用するとよいのではないのでしょうか。

その他の話

はるきちゃん：錦江町は虫歯が多いので虫歯をなくそうと対策会議をするということで参加した。保育士・保護者・歯科医などが参加した。福岡のNPOの方も参加して虫歯の子供を福岡と錦江町とで比較をした。アンケートをとり「近所の人がお菓子をあげる。」「卒乳が遅い。」などが原因だと言われた。3つのグループにわかれて話し合いをすることになった。このままでは早い時期に断乳をする方向に話が進んでしまう。グループのみんなは早期の卒乳には反対だった。福岡の歯科医にはなかなか母乳について理解してもらえなかった。母乳を続けることのメリットについて教えて欲しいと言われた。次までの課題となった。

後日談：町のお母さん達、保健師さん、栄養士さんなどの協力で、虫歯の原因は母乳ではなく生活習慣であることで合意ができたそうです。良かったですね。

文：M.S