



～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：3人子供がいます。一人目は出産が早く保育器に入ってから点滴をしていました。母乳指導もなくミルクに頼ってしまいました。二人目は、母乳育児をしている姉が近くに居たので、母乳で育てることができました。現在三人目も母乳育児をしていて三歳の誕生日前に卒乳をしようと話をしていました。三歳を過ぎましたが最近ではちょっと触っては「おやすみ」と眠るので卒乳まじかです。

まいまいさん：出産後ほとんどミルクの状態から母乳をあげたいと思っていました。サークルに参加し、「やっぱりおっぱいがいい。」と思い11ヶ月で完全母乳になりました。最近「おっぱいの味はどんな味がするの？」と聞いたら「おかしな味がする」と娘が答えました。

Nさん：6ヶ月の子供がいます。出産した病院で母乳で育てるか混合にするかミルクにするか3つきかれた。混合でいけたらなんと初めは思っていました。おっぱいが張って吸われるのも嫌になってしまったがまず1ヶ月頑張ろうと目標をたてた。1ヶ月頑張れたので次は3ヵ月と目標をたて今できました。最近ではミルクを作るよりも母乳が楽かなと思うようになりました。

最近寝てくれないのが悩みです。寝たかなと思うと15分後には起きます。夜中も30分～1時間おきに起きます。母乳が足りてないのかなと悩んでいます。

Iさん：母乳ではなくミルクですが気軽に参加して下さいと誘われたので来てみました。3894gで生まれました。大きな赤ちゃんです。楽しんで子育てをしています。

N2さん：一番下の子供は6番目です。下の子を出産する時に助産院を探していてなかなか見つからず病院での出産になるかな

と諦めていました。知り合いから開業助産師さんがいると聞き出産の3ヵ月前に急遽変更して「ここいやし」で出産しました。

Kさん：子供は6ヶ月になります。大阪出身です。里帰り出産をしたが看護師さん・助産師さんと初対面だったため積極的に聞けなくて教えてもらえなかった。1ヶ月くらい悩んでミルクに変えようかと思った時期もあった。最近は母乳育児が軌道にのって自分のペースで子育てが出来るようになりました。

K2さん：子供は2ヶ月になります。出産後乳首が痛いと言ったら「ミルクをあげて下さい。」と調乳指導があった。「母乳は3時間おきに溜まるので3時間間隔をあけて、3時間以内に泣いたらミルクを足して下さい。」と言われたが変だなあと思っていた。町の助産師さんに聞いても同じようなことを言われた。今まで母乳が足りていないと思っていました。

もも：1才半の娘がいます。この前、夜子供を預けた時にすごくぐずって何をしても機嫌がよくならなかった。「おっぱいを飲ませているから良くない。止めないと夜預かることができない」と言われた。おっぱいは子供と話をしながら卒乳を考えているし、しばらくは続けようと思っているが悩んでいます。

I-2さん：2回目の参加です。一人目は1才3ヶ月、二人目は妊娠4ヶ月です。前回参加してすごく勉強になりました。今回も母を誘って参加しました。今は体力もあって母乳をあげています。

Sさん：初参加です。二人目です。出産前から入院していてそのまま帝王切開になりました。一人目は母乳推進の病院だったため手術後すぐに母乳をあげることができた。二人目もお願いをしていたが願いがかなわなかった。吸い付きが悪くて1ヶ月検診でおっぱいが足りないからミルクを足して下さいと言われた。しかし、ここいやしで見てもらって安心しました。

みいちゃん：肝付町で開業助産師をして2年半になります。出産経験はありませんが、ぽっかぽかでお母さん達の話が聞けるのが楽しみです。

《質疑応答》

夜泣きが酷くおっぱいが足りていないのでは・・・

Nさん：なかなか夜ぐっすり寝てくれません。個性があるのはわかるのですが……。ミルクでは1時間寝てくれるが母乳だと30分くらいしかもちません。短時間寝ては「ギャー」と起きてしまう。昼寝もあまりしてくれないし、今朝は4:30に起きました。

なぎささん：5ヵ月だとおっぱいが足りている足りていないが分かりますか？

N2さん：授乳間隔が長く空くと母乳が溢れて濡れてくることはある。母乳は赤ちゃんが吸い出すことでで沢山出ます。

Nさん：足りなくてミルクを足していたからミルクをもらえと思っていました。

みいちゃん：生理が始まると母乳分泌が減ることがあります。生理が終わるとまた増えます。ホルモンの変化によって変わってきます。一時的に母乳が減って、母が「なんで？どうして？」となってしまうと子供にも母の気持ちが伝わって子供も不安になってしまう。深く考えなくていいのではないのでしょうか。

Nさん：育児書には、長時間寝るようになると書いてあったのでそれを励みにしていました。

N2さん：子供によってそれぞれ違いますよ。すんわり眠ったり、すぐ起きたり、ずっとおっぱい吸っていたり……。眠たくておっぱいをだして「もう好きにして～。」ということもあった。6ヶ月くらいで添い寝をマスターするとだいぶ楽になるのではないかな。

なぎささん：うちの子供もなかなか寝てくれない時は寝たふりをしてみたり、しばらく一人で遊ばせていたりするといつの間にか

眠っていることがありましたよ。

N2さん：遊んだりとかは普段はどうですか？

Nさん：外に出たり遊んだりして疲れさせようとはしています。

寝太郎先生：夜泣きが極端に酷い場合、病的な睡眠障害の場合もあり、夜だけではなく日中も機嫌が悪いです。普通はお母さんが困っているけど赤ちゃんは日中はニコニコしていますよね。

なぎささん：誰か頼める人がいたら少しでも見てもらって買い物に行ったり気分転換をするといいいのではないのでしょうか。

寝太郎先生：鹿屋市のファミリーサポートなど活用する方法もありますね。

仕事を始めます

Kさん：来年の5月から仕事を始めます。母乳を続けたいがどうしたらよいですか？

もも：5ヶ月から働き始めました。母乳のみだったので仕事を始めることに不安がありました。初めは慣らしで午前中だけ働くなどして6ヶ月から1日働くようになりました。昼休みは母乳を飲ませに帰っていました。ちょうど離乳食も始まる時期だったのでミルクをほとんど足すこともなく今にいたっています。育児時間なども1時間とれるようなので職場とも相談してみるといいでしょう。

Kさん：母乳の張りはどうしていましたか？

もも：はじめの頃は張るのでトイレや休憩室で絞るなどして対処していました。しばらくすると張りも減ってきましたよ。

なぎささん：不規則だと断乳をする人もいるし、夜だけ母乳をや

っている人もいます。周囲の情報を集めるのもいいでしょう。

K2さん：6ヶ月で復帰を考えています。今は混合なので早く母乳だけで育てたいと考えています。復帰したら冷凍母乳も考えています。「わー」と泣いて母乳を欲しがるので足りていないのかなと思ってしまいますが、泣いているのは母乳が足りていないからでしょうか？

なぎささん：赤ちゃんは満腹でも泣くことがあります。おっぱいを吸ってもすぐに泣いてしまうことはよくあります。抱っこして欲しい、かまって欲しいなど甘えたいんでしょう。

みいちゃん：練習して手で上手に搾乳できるようになる人もいます。復帰が早くて間に合わないなら日中はミルクを足して、夜は母乳でもいいのではないのでしょうか。

体重測定について

Sさん：産婦人科の受診時に体重を計るのを止めなさいと言われてきました。止めようと思っていたのだが最近体重が伸び悩んでいます。そろそろ体重計を返さないといけないが大丈夫か心配です。

寝太郎先生：おしっこや便の回数はどうですか？

Sさん：おしっこの回数は変わりはないです。

寝太郎先生：成長曲線から外れていなくて、尿が減っていなければ心配はいらないでしょう。

N2さん：母子手帳はお母さんの成績表になって欲しくないなあと思います。母子手帳は子供の日記になってくれるといいですね。

母乳を飲んでいて子供を預けるには・・・。

もも：夜勤などで子供を夜預けないといけないことがあります。夜はおっぱいで添い寝しています。おっぱいがなくなかなか寝ません。周りからおっぱいを止めないと夜はお泊りができないと言われました。

まいまいさん：何かにつけ、周囲から「母乳だからいけないんだ」という言い方をされがちですね。

もも：何がいけないんでしょうね。

I-2さん(母)：周りの影響はとても大きいですね。私は命に別状が無い限り大丈夫だからと口癖のように言っています。早めの処置が大切な時もあるけどたいして大丈夫なことが多いので「大丈夫だから」と言います。夫の母が大丈夫だとよく言ってくれました。それで安心しました。「小さく産んで大きく育てる。」ミルクが推奨されていた時代だった。しかし、4~5才、小学校に入学するまで母乳を飲んでいる子もいました。スキンシップが大切。世代が違って初めの子育ては不安です。いろんな人の意見をきけるとよいのですが・・・。

I-2さん(娘)：母がおっぱいが良いと言ってくれるので頑張って母乳を今も与えています。なかなか言って欲しい言葉がなくて母の言葉が強い見方です。

寝太郎先生：母乳はこどもが病気をした時にも強い味方です。一人一人顔が違うように子育てもそれぞれなので、お母さんと赤ちゃんとのライフスタイルに合わせて選択していくとよいでしょう。気軽に相談できる機会や適切な助言が欲しいですね。

文：もも