



～はげましあって楽しく子育て～

《参加者から一言》

なぎささん：3人の子どもがいます。一番下の子は3歳ですが、今でも2～3週間おきにおっぱいを欲しがります。

Sさん：ほとんど母乳で育てています。離乳食をはじめたばかりです。

Mさん：2回目の参加です。今、歯が生えてきていて乳首が切れるのが大変。

NYさん：初めての子どもで、今2ヶ月です。母乳だけです。ぐずる時もありますが頑張っています。

Hさん：3ヶ月です。3ヶ月は病気をしないと思っていたのに、風邪をひいて大変でした。

NTさん：初めての参加。子どもはもうすぐ1歳です。夜泣きなど不安なことがあります。

Iさん：3回目の参加。子どもは1歳9ヶ月。今、妊娠6ヶ月です。今も授乳中で、左にしこりがあるって搾っても出てきません。右は搾るとよく出ます。

T 保健師さん：K 町で臨時的保健師として働いています。中3、中1、小4の子どもがいて、母乳で育てました。乳腺炎をしたり、冷凍母乳なども経験しました。昔は卒乳ではなく断乳だったので、泣く泣く母乳をやめました。

助産師みいちゃん：肝付町で開業助産師をしています。妊娠中は何も知らず、出産後に母乳のことで悩むお母さんが多いので、是非妊娠中に母乳のことを知っておいてもらいたいと思います。

Yさん：子どもがおっぱいを嘔むときにどう怒っていいかわからない。

Kさん：初めての参加です。いろいろ教えてください。

Sさん：1歳7ヶ月の子どもがいて、5～6ヶ月の頃から仕事をしています。今は会話が少しずつ成立してきていて、楽しく子育て

てしています。

らむさん：10歳、7歳、4歳の子どもがいます。弟の嫁が今産後1ヶ月で、母乳が出ないと泣きながら相談があった。ミルクを飲ませすぎていて吐いていた。自分も第1子の時に混合だったが、がんばって母乳が出るようになったので、がんばってもらいたいと思っています。

《意見・情報交換》

乳首が切れる

なぎささん：私も今でも2～3週間毎に切れている。飲ませる向きで切れることもある。矯正歯科医のみかりん先生が、ライオンは子どもが爪を立てると、子どもに噛み付いて爪を立ててはいけないことを教えるという話をされていた。子どもが噛んだ時に、噛んだらいけないことをしっかり教えることは大事。

T 保健師さん：傷がある時は飲ませる向きを変えてみるといい時もある。

助産師みいちゃん：飲ませる向きを変えると痛みが楽になると思う。でも、また新たに傷ができてしまうこともある。噛んだり歯が当たったりする時は、お母さんの食べ物が原因でそういう飲み方になっていることもある。和食中心の食べ物に気をつけてみると、噛んだときに叱る時は真剣な態度で叱る方がいいと思う。

薬の飲ませ方

Hさん：薬を哺乳瓶で飲ませたら嫌がって飲まなかった。スポイトで飲ませてもダメでおっぱいを吐いてしまった。口の中に薬を練って塗ってあげる方法を教えてもらい、その方法で大丈夫だった。

白湯について

Hさん：親戚のおばさんが「白湯は飲ませていないのか？」と聞いてきて、子どもを預かる時など哺乳瓶を受け付けないと困ると

言われてしまった。でも、他のお母さんでも白湯を飲ませている人は少ないと思う。

NYさん：私も「白湯を飲ませなさい」と言われて、何と言ったらいいかわからない。「白湯をあげても飲まない」と言っても、「甘くないからだ」と砂糖を入れるように言われた。そんなことを言われるので、実家に行くのがおっくうになる・・・

Sさん：夫の親には確かに言いにくいと思う。

助産師みいちゃん：赤ちゃんに白湯をあげる習慣が始まったのは昔の粉ミルクの質が悪かったためで、お風呂上りの体には昔の粉ミルクは濃すぎたそうです。今は粉ミルクも質が良くなっていてそういうことはないし、母乳はもちろん昔から白湯の必要はなかった。お風呂上に赤ちゃんが欲しかればおっぱいでいいです。寝太郎先生：母乳は水分も栄養も完全に足りており、生後6か月までは他に補う必要はありません。粉ミルクの質が悪かった頃は粉ミルクが原因で健康障害を起こすこともありました。同じ哺乳類である動物達は、赤ちゃんに湯冷ましや果汁を与えていないのに、人間はおかしいですね。

突然泣き出す・夜泣き

NTさん：突然泣き出したりする。2～3時間おきに泣いておっぱいを飲ませている。

なぎささん：おっぱいの人は夜中もおっぱいで起きている。私も1～2時間おきや30分おきにおっぱいをあげていた。2人目はおっぱいをやめると夜寝るようになった。3人目はおっぱいを続けていても、成長すると共に夜寝るようになった。子どもによってそれぞれだと思う。

Sさん：夜起きるが、おっぱいで寝るので夜泣きだとは思っていない。1時間おきくらいに飲んで、明け方や2時間くらい寝てくれる。

なぎささん：1人目の時はミルクだったが夜起きていた。

NTさん：食べる量が足りないのかなと思ったりもする・・・

Mさん：うちの子は食べても起きています。

なぎささん：おっぱいをやめても、夜のどが渴いてお茶を欲しがっていた。おっぱいがあったら楽だったのにな～と思ったことがあった。

T 保健師さん：夜に起きるタイプの子と寝るタイプの子がいると思う。夜起きるタイプの子のお母さんは昼に子どもと一緒に昼寝していたりする。ホルモンの作用でお母さんは短時間で熟睡できるようになっている。うちの子も8ヶ月から1歳過ぎまで、夜中おっぱいを飲んで泣いている時期があったが、いつの間になくなっていった。

なぎささん：どうしても困っているのであれば、漢方もあるので相談してみてもいいと思う。

T 保健師さん：寒い時期の夜中の授乳は体が冷えないように、古いTシャツの胸の部分を丸く切り抜いて使うといいと思う。

おっぱいのしこり

Iさん：左のおっぱいのしこりが病気じゃないか心配。しばらく微熱が出ている。産婦人科の先生からは授乳しているからだと言われ、やめるように言われた。しこりは出産後に診察を受けるように言われた。

T 保健師さん：乳腺炎の症状もいろいろある。先日乳癌検診を受けた時に、授乳中でも乳癌が見つかることがあるので検診を受けた方がいいと聞いた。

助産師みいちゃん：乳腺炎やおっぱいが溜まっていることも考えられるが、気になっているよりは、一度診察を受けてみたらいいと思う。受診する時は外科か乳腺外科がいいと思う。

卒乳について

Kさん：次の子が欲しい。1歳半までは飲ませたいと思っているが、どんなふう卒乳したらいいかわからない。少しずつ減らした方がいいのか・・・

寝太郎先生：卒乳とは子どもから自然におっぱいを離れることで、親の方からやめるのは断乳です。世界的には母乳は早くても2歳までは飲ませてくださいと言われている。嘔吐下痢で受診する子どもで母乳の子は点滴が要らないことが多い。母乳が勧められるのは母乳が子どもを守ってくれるのが一番の理由だと思う。母乳をあげていても妊娠する人もいます。

Kさん：自分の病気のために、次の妊娠を急ぎたいと思っている。

寝太郎先生：医学的な理由がある場合の断乳は仕方ないと思う。おっぱいのやめ方の話題が出ることで、他の母乳をやめる理由がないお母さんたちまでが安易におっぱいをやめてしまうのではないかと危惧して話しました。

助産師みいちゃん：おっぱいのやめ方は少しずつおっぱいの回数を減らしてもいいし、いきなりやめてもいい。少しずつ減らせばやめた時にあまり張らないと思うが、いきなりやめればガチガチにおっぱいが張ってくるので搾った方がいい。おっぱいを張らせることで母乳は止まっていくので、張ったら搾るを繰り返していくといい。ただ搾りすぎると止まりにくいので調整は必要。もし自分だったら、今日で最後という日までたくさん飲んで欲しいので、いきなりやめると思う。

寝太郎先生：本人にもよく語りかけて十分に心の準備をしてから、いきなりやめた方がやめやすいでしょう。

食事のしつけ

Kさん：食べさせる練習をしたいと思っているが、スプーンを渡してもべちゃべちゃと遊んでしまう。時間がない時は食べさせてしまう。子どもに自分でさせた方がいいと思っはいるが・・・

なぎささん：1人目の時には、本に書いてあるようにお腹がすいている時に食べさせていたが、食べなかった。2人目からは一緒に食卓で食べていた。みんなが食べていると一緒に食べたがっていた。つかみ食べは大事。食べ物の温度や感触などを肌で感じることは必要なことだと思う。

Kさん：食事の途中で立ち上がってしまう。

なぎささん：うちの子は3歳になっても立ち上がっている。今の時期は座って食べることがわからないと思う。

Sさん：周りによくできる子どもがいるとちゃんと座って食べている。家で子どもが自分ひとりだと動き回っている。お兄ちゃん・お姉ちゃん・大人のことを見て真似ていくと思う。子どもは初めのうちはこぼすのが当たり前。

Mさん：うちの子も座らない。2月から復職するので託児にどこまでしつけを教えていた方がいいのか尋ねたら、気にしなくて大丈夫と言われて気が楽になった。時間がある時は汚れるのも気にせず、子どもの好きにさせている。

Yさん：しつけはいつ頃から必要なのか？

T 保健師さん：歩き始めの頃が、自我が芽生え始めて言うことがわかるようになる。その頃から繰り返し繰り返し伝えていくといい。危険には気を付けて見守ってもらえるといいと思う。

寝太郎先生：叱られて意味が分かるのは3歳からです。

歯磨き・虫歯

Kさん：歯磨きをするのを嫌がる。

らむさん：上の子は歯磨きをしない子だったが、今でも虫歯はゼロ。下の子は歯磨きをしていたが虫歯がある。やっぱり食べ物だと思う。下の子はガムや飴が好き。子どもは大人の真似が好きなので自然にやるようになると思う。どうしても歯磨きをさせたい時は、パパの頭を膝の上に乗せてパパの歯磨きをやってみると効果がありましたよ。

寝太郎先生：質問紙の中に「親の虫歯菌が子どもにうつると言われた」とあった。口や腸には最近が沢山いて外から雑菌が入らないように守っている。無菌状態が良いわけではない。虫歯の原因は食べ物の影響が大きい。離乳食も昔は親が噛み砕いて与えるのが普通だった。キスだってするでしょう？あまり神経質になる必要はない。

文：みいちゃん