



～はげましあって楽しく子育て～

《参加者からひと言》

なぎささん：小学生・年長・3歳の子供がいる。一人目は体重が小さく保育器に入っていたため、退院後に初めて授乳をした。混合だったが、ミルクは飲む量がわかって安心感があったように思う。二人目の出産の時は友人から「とにかくおっぱいを吸わせればいい」と聞いていて母乳で育てることができた。母乳で育てるととても楽だった。3人目は安心して母乳で育てることができた。でも授乳中にトラブルや悩みもあった。自分の経験が他のお母さんの力になればいいと思っている。

KMさん：娘は2歳半。低体重児で生まれ、自分も体調が悪く、面会の時におっぱいをあげていただけだったため初めはほとんどミルクだった。でも少しずつ母乳に変えていき、11ヶ月でミルクを離れることができた。母乳に変えていこうと思って頑張っているけどくじけそうになることがあったが、月1回のサークルでまた元気をもらって頑張れたと思う。

Gさん：初めての参加。二人目のこどもで今2ヶ月。上の子の時は混合で、ミルクをよく吐いていた。二人目が生まれてから、あの時はミルクを飲ませすぎでいたんだろうなとわかった。上の子の時も汗疹ができて、着せすぎなのかどうか良くわからず、このことも相談したい。

HRさん：初めての参加。今4ヶ月。母乳だけで育てているが、一時期心配でミルクを足していた時もあった。5ヶ月になるので離乳食のことも気になっている。

NYさん：2回目の参加。初めてのこどもで3ヶ月。夜泣きのことなどいろいろ聞きたくて参加した。

HTさん：2回目の参加。今4ヶ月。だんだん周りのことが気になりだして、おっぱいを飲みながら周りを見るのでおっぱい

が引っ張られてしまう。

KBさん：4ヶ月。出産して間もない頃、30分おきにおっぱいを飲ませていると言ったらミルクを足すように指導された。サークルに参加してから母乳だけになった。今、気になるのは、おっぱいを飲んでいる最中に気が散っていること・おっぱいに歯が当たること・夜中におっぱいを離すと起きてしまい少し大変だなと感じていること。

NNさん：3歳と4ヶ月の子供がいる。一人目の時は1ヶ月で体重が200gしか増えておらずミルクを足した。二人目は母乳でやっていて最近になって体重が増えなくなったが、先生から大丈夫と言われた。

Iさん：4回目の参加。1歳10ヶ月の子供がいて、今妊娠7ヶ月。前回のサークルで左胸のしこりが気になるという話しをして、その時に検診を勧められた。検診の結果が異常なしと言われて、また安心しておっぱいをあげている。1歳10ヶ月でも夜2時間くらいおっぱいを吸ったりしているので、小さい赤ちゃんがしょっちゅう欲しがるのは、なおさらかなと思って話を聞いていた。

NZさん：初めての参加。子どもは2ヶ月半。産後の新生児訪問の助産師さんにおっぱいで足りていると言われて、それから母乳だけでやっている。

Bさん：初めての参加。3ヶ月。出産後、おっぱいのことがずっと悩みだった。乳首が短くてニップルシールドを使っていたり、乳首が切れたり、乳腺炎をしたりして、早くおっぱいをやめたいと思っていた。今はニップルシールドをはずしても吸ってくれるようになって、やっとおっぱいに前向きになれた。今は少しミルクも使いながらやっている。

SZさん：初めての参加。2歳半と2ヶ月の子供がいる。上の子と2年あいているので忘れていたことも多い。

SBさん：2歳、2ヶ月の子供がいます。一人目は鹿屋で出産。二人目は鹿児島市で出産した。

SSさん：2回目の参加。8ヶ月。今までおっぱいが張ったことがないので、それが一時期悩みだったが、張らなくても出るんだとだんだんわかってきた。

Mさん：3回目の参加。16日から職場復帰の予定。今の悩みは、託児所に預けた時に親と食事を一緒にとらなければならないということ。私は陥没乳頭なので初めはうまく吸わせられず、ミルクでもいいやと思っていた。でも、子どもが一生懸命に吸ってくれる姿を見て、それに応えたいと思い母乳を頑張った。

助産師みいちゃん：肝付町の開業助産師です。

ぽっちさん：12歳・8歳・4歳・2歳の子供がいる。クリニックの看護師。初めてのこどもの時は本を読んで自信を持って臨んだが、乳首が短かったりして大変だった。知識があってもやはり経験が必要だと思う。

《意見交換》

あせも

なぎささん：薄着にするのがいいと思う。子どもの手足は冷たいのが当たり前だと思う。とにかく洗って様子を見ていた。汁が出てくるようなら病院に行っていた。

Gさん：冬なのでお風呂も時間が遅くなると入れられないこともある。

ぽっちさん：病名が何ということではなく、肌のトラブルの時はまず洗って保湿剤を使ってみて、炎症が出てくるようなら治療が必要。

なぎささん：場所によって、この部分はあせもだけど、この部分は乳児湿疹だということもある。

助産師みいちゃん：時間が遅くなると寒いのでお風呂に入れられないということはない。お風呂はいつでも入れて大丈夫。お風呂の指導で暖かい昼間に入れるように言われることが多いと思うが、今は家の作りもしっかりしているので夜でも大丈夫。ただし、

夜型の生活になるのは避けて欲しい。

KMさん：うちはお風呂が外にあるが、それでも毛布などでぐるぐるに包んで移動すれば大丈夫だった。

なぎささん：風邪をひかせないようにしないとってしまうが、風邪をひかない子はいないし、肌のトラブルを防ぐことの方をまず考えていくといいのでは？

#### 離乳食

HRさん：だし汁をあげたが嫌がって食べない。

ぼっちさん：去年「授乳・離乳の支援ガイド」が厚労相から出て、離乳食は6ヶ月からとなっている。子どもの腸が成長するのが6ヶ月の頃なので、それまで待っていい。腸が成長したら子どもが欲しがってくるので、それからでOK。

#### 虫歯

HRさん：虫歯のことはどう気をつければいいのか？

なぎささん：箸を別にするとか神経質になる必要はない。歯磨きよりも、砂糖の多い食べもの・だらだら食いなどの食習慣をまず注意していくのが大事。

KBさん：果物と虫歯は？フッ素は？

SSさん：歯科医で仕事をしていた。フッ素は3～6ヶ月おきの塗布がいいと言われる先生が多いと思う。一番良くないのは、哺乳瓶でジュースなどを飲ませること。

#### 夜泣き

Mさん：外で愛嬌をふりまいた後は泣くことが多いような気がする。3～4ヶ月の頃、6～7ヶ月の頃と、時期もあったような気がする。

NYさん：夜泣く時は2時間くらい泣いている。

なぎささん：自分もそうだった。時期的なものもあると思う。生まれて1ヶ月までは本当によく寝る子だったのに、その後はよく泣いていた。

ぼっちさん：抱っこしたりおっぱいをあげたりすれば泣き止むなら心配ない。親が睡眠不足になって困る場合、いつもと違う泣き方と違う場合、泣きすぎて本当にひきつけてしまう場合などは受診をした方がいい。そういう子でもだんだん成長と共に落ち着い

てくる。

乳首をひっぱる・乳首が痛い・おっぱいの回数が多い

KMさん：おっぱいを飲むときに歯が当たって痛い時があった。その時は「痛いんだよ」と鼻をつまんで教えていたら噛まなくなった。

なぎささん：周りのことがわかってくるとよく引っ張って飲んでいった。

助産師みいちゃん：回数が増えてくる時は、おっぱいが足りないのではと心配になるかもしれないが、赤ちゃんにも成長期が時々あって、そういう時は赤ちゃんもお腹が空きやすいし、おっぱいがたくさん作られるように自然に回数を多くしている。おっぱいの量が増えてくるとまた回数が落ち着いてくるので、赤ちゃんの欲しがるままにあげて大丈夫。

吐いたおっぱいに黒いものが混ざっていた

SBさん：先日吐いたものの中に黒いものが混ざっていて受診したが、その後乳首を見てみたら切れていた。乳首からの出血だったみたい。鼻くそにも血が混ざっていることがある。

ぼっちさん：鼻からの出血を飲み込んでいることもあるでしょうね。

なぎささん：でも何かあったときは受診した方がいいと思う。

SBさん：血は飲み込んで大丈夫か？

なぎささん：大丈夫です。

助産師みいちゃん：なぜ乳首が切れたのでしょうか？切れた原因があると思うので、そこも気をつけていた方がいいと思う。乳首の吸い方が浅いと傷になりやすいので、奥の方までしっかりふくめるような飲み方を意識してみるといいと思う。

#### ニップルシールド

助産師みいちゃん：ニップルシールドや乳頭保護器は、乳首が短かったり陥没乳頭・扁平乳頭の人に勧められたり、乳首の傷が痛いからと勧められたりする。乳首にかぶせるようにして使うものだが、それを使って一見乳首を吸えているように見えても、実はおっぱいへの有効的な刺激になっておらず、だんだん母乳の出る量が減ってきたり、余計に乳首に負担がかかったり、お母さんが

ニップルシールドを手離せなくなったりと、弊害が出てきやすい。病院で勧められたり、ベビー用品の店で簡単に手に入るものだが、安易に使わない方がいい。

#### 卒乳後のおっぱいの手入れ

KMさん：今2歳半でだんだんおっぱいも減ってきて、寝る時におっぱいを吸うくらい。おっぱいなしで寝てくれたりもする。もしおっぱいを完全に飲まなくなったら、おっぱいの手入れはどうしたらいいのでしょうか？

ぼっちさん：何もしなくていいと思う。

助産師みいちゃん：日にちを決めて急にやめる時はおっぱいも張ってくるので手入れが必要だが、自然に卒乳した時は気になる部分があれば何もしなくても大丈夫。どうしても気になる時はやめてしばらくしてから搾ってみて、もし粘り気のあるおっぱいが出てくる時はそれを搾り出すといい。

#### 赤ちゃんを膝に立たせること

KBさん：子どもが足をつっぱって大人の膝に立つようにするが、いいのか？

ぼっちさん：気にしなくていい。でも、意識的に頻繁にさせるのはよくない。歩行器は転落事故の危険があるし足腰の発達を妨げるので小児科では勧めていない。むしろハイハイをたくさんさせてあげたらいい。

#### 乾燥肌の手入れ

保湿剤として使うのは、ワセリン（プロペト）がおすすめ。添加物の少ないものを選ぶ。かゆみがある時は治療が必要な時。赤みだけでなく、カサカサして手触りが悪い時も治療が必要。

文：みいちゃん