



～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：三人の子育て中。一人目の時はミルク育児をしていた。二人目で母乳育児をするようになってミルクを作るのは大変だなあと感じました。三人目は母乳で頑張りました。今三歳になってそろそろ卒乳しそうです。インフルエンザに罹ってから時々おっぱいを触るだけだからと言って触ってきます。

もも：1歳10ヶ月の娘がいます。娘が5ヶ月の時から仕事をしています。昼の休憩時間に帰っておっぱいをあげて母乳で頑張ってきました。4月から保育園に通うようになったので今は夜間だけおっぱいを飲んでます。周囲からはまだ飲んでいられると言われますが、おっぱいは娘とのスキンシップのひとつなので大切にしようと思っています。

M1さん：子供は9ヶ月になります。ハイハイが活発になって目が離せません。先生に乾燥肌やアトピーの話聞いて安心しました。今回いろいろな話が聞けたらと思い参加してみました。

Oさん：明日で9ヶ月になります。夜中おっぱいを探して何度も起きます。何度も起きるのでおっぱいをくわえさせるのですが大丈夫でしょうか？

Iさん：3回目の参加です。5ヶ月で最近下の歯が2本はえてきました。よく飲みながらギーと引っ張るので痛いんです。便が順調だったが2日でなくて、3日目に3回でるという状況です。出る便は柔らかいので大丈夫でしょうか？

Tさん：夜中3～4回起きます。今までは23時～7時までぐっすり寝ていました。おっぱいをくわえたらすぐ眠ってくれます。

M2さん：もうすぐ1歳です。参加は2回目です。離乳食を始

めたころからおっぱい大好きで、ご飯よりおっぱいです。少しずつご飯を食べる量がふえてくるといいなと思っています。

Nさん：3ヶ月半です。3ヶ月頃から便秘で5日目まで出ないことがあります。友達に相談したら綿棒浣腸をしたらいいと聞いたので3日目に綿棒浣腸をしてでてきました。綿棒浣腸はだいたいどのくらいの間隔でしたらよいのでしょうか？

Kさん：5ヶ月になります。先週、町の健診で体重の増えが悪いからこのままだとミルクを足さないといけないと言われました。今はまだおっぱいですが心配で参加してみました。

ぼっちさん：4人子どもがいます。下の子がもうすぐ3歳で母乳育児からだいぶ離れてしまいました。子育ては大変だと思いますが頑張りたいと思います。

Nさん：小学3年生の女の子が一人います。夜泣きが酷かったです。小さい頃は早く大きくなれないかなあと考えていたが、いざ大きくなると小さい頃が懐かしいです。

《意見・情報交換》

夜泣きについて

なぎささん：3ヶ月過ぎた頃から夜泣きが始まりました。はじめは大変でしたが慣れてきたら子どもがおっぱいを探して自分で飲んでいることがありました。子どものリズムは違うので何度も起きてしまいます。

Oさん：おっぱいをくわえると落ちつきます。

ぼっちさん：眠りが浅くなるとお母さんを探して泣いたりします。そういう時期がありますよ。おっぱいがあれば起きなくていいですよ。夜中は添い寝しておっぱいをあげていますか？

Oさん：寝てあげる時と抱っこしてあげる時とあります。

なぎささん：なかにはぐっすり寝る子もいるが少ないですね。ミルクの子どもはぐっすり寝ると言われているが、うちの子は違いました。母乳にしてから夫が夜中ミルクをつくらなくていいから楽になったと言っていました。

もも：子どもにも個性があるので寝るのにも個性があります。姪は時間になるとすぐ寝ます。甥は膝を枕にして眠るけど夜中何度も起きてしばらく泣いたりします。娘は22時頃まで起きていておっぱいを吸うとすぐに寝つきます。何度か起きてもおっぱいを吸ってすぐ寝てくれます。3人を見ていて個性があってそれぞれ寝方も違うんだなと感じました。

ぼっちさん：上の子は寝つきがよかったです。二人目は夜泣きがあって吸い付きながら寝ていることが多かったです。人それぞれですね。

なぎささん：寒くなると布団からはみ出していないか心配で何度か目が覚めます。おっぱいだけではなくいろんなことで目が覚めますよね。夜中に授乳をする時は、冬は寒いのでTシャツにおっぱい形に穴をあけたりして寒くないように工夫している方もいますよ。

便秘について

なぎささん：便が7日位出なくても元気があっておっぱいの飲みもよければ心配いらないそうです。綿棒浣腸は肛門を傷つけないように注意が必要です。

ぼっちさん：うんちのリズムはすごく変わります。最初は心配ですよね。4-5日ぶりでも、きれいな黄色のドロドロうんちだったら大丈夫です。成長すればまたリズムがでてきますよ。

なぎささん：離乳食が始まるとまた便の状態も変わってきます。

ぼっちさん：食べ物が変わり、腸内細菌のバランスが変化するな

どの理由で便の状態が変わってくるようです。

K さん：逆に便がすぎるのですが大丈夫ですか？

ぼっちさん：普段よりも明らかに水っぽくて回数も多いようだ
と下痢だと思いますが、普段から水っぽい便で本人が元気なら病的
ではないかもしれません。

K さん：1 日 3 回位です。多い時は洋服を汚してしまうくら
い입니다。

ぼっちさん：長引いているようであれば便を持参して、小児科で
診てもらおうのがいいでしょうね。

もも：すぐに持って行けないときは、デジカメや携帯で写真をと
って見せてもらうといいです。

歯のかみ合わせについて

M1 さん：あごがしゃくれて下顎がでています。予防策はありま
すか？

寝太郎先生：乳児期は軽度の受け口は普通です。1 歳で歯科健診
を受けるとよいでしょう。

歯がはえてきた時の授乳について

I さん：音に敏感で音が鳴ると授乳中でも吸いながらギーと歯で
噛んで音のする方向を向きます。痛いと言うとニカッと笑ってい
ます。

なぎささん：痛い時は痛い方を下にするといいですよ。

ぼっちさん：私もよく切れていました。その時は授乳していない
時間にワセリンをたっぷり塗ってラップで保護していました。何
もしないよりは傷の治りが早かったです。切れて乾燥をすると痛

いので保湿をするのはいいですよ。

首のただれについて

N さん：気付かない間にミルクを嘔吐して首の間に流れてた
だれています。毎回洗っているが治療をした方がよいのでしょ
うか？

ぼっちさん：赤いということは炎症があるかもしれません。

寝太郎先生：洗うのが一番です。カサカサしていればワセリンが
いいです。片手で洗うのではなく寝かせて両手で洗うのがしわの
中まで洗えていいです。

ぼっちさん：マットに寝かせて洗ってました。横をむけたりする
など姿勢の工夫などするといいですよ。

なぎささん：口の周りがかぶれやすいです。ワセリンを常に使用
していました。

ぼっちさん：毎食後全身洗ってました。手づかみをするので口
の周りとはとくに汚れてしまいます。拭くことで皮膚があれしま
うので洗うのが一番いいです。

フォローアップ、牛乳について

M1 さん：おひさまのホームページでフォローアップミルクは必
要ないと書いてありました。しかし、牛乳を 1 才まであげると
いけないと聞きました。私の親は「あれも駄目これも駄目って言
っているから今の子供はよくないんだ。昔は何でもあげていた」
と言われました。何か他にかわる食品とかありますか？

寝太郎先生：現在の祖父母は戦後に子育てをした世代で、明治・
大正までの日本の伝統的な子育ての知恵を受け継ぐことができ
なかつた方々が多いようです。昔というのはお店に何も売ってい
ない時代のことで。その時代はどんな生活をしていたか考えて

みて下さい。乳児が安心して食べられるのは母乳だけだった。ミ
ルクや既製品の離乳食を足していたわけではない。離乳というの
は親と同じものを食べる準備をすること。牛乳は牛の乳です。人
間の乳を止めてまで牛の乳を飲む必要があるのでしょうか？

M1 さん：ホームページを見てなるほどと思いました。

寝太郎先生：日本は四季の食べ物が豊かなので、家畜の乳に頼ら
なくてもバランスよく栄養をとることができました。しかし、敗
戦後、アメリカにとって、日本が洋食化することは一大マーケッ
トとして重要な意味があったのです。その洋食を勧めたアメリカ
が、最近では日本食が一番バランスがいいと言っている。乳児に
は母乳が一番とも言っている。アメリカ追従の日本は 10 年遅れ
て母乳の取り組みが始まりました。

M1 さん：ヒリヒリするくらい吸います。ミルクにすると腹持ち
がよいと聞いたりします。ミルクがいいのか悪いのか・・・。

寝太郎先生：お母さんが納得する理由があればミルクを使うのも
一つの選択でしょう。本当は、ミルクは医学的に必要な理由があ
る人だけに限定して欲しいのですが・・・

ぼっちさん：十分に 3 食食べられるだけの発達があれば、ミル
クや牛乳に頼らなくても良いのでは？

なぎささん：カルシウムにこだわらず他の食品にも注目するとい
いですよ。

寝太郎先生：どんな食品でも偏って食べると害になることがあり
ますので、注意が必要です。栄養ピラミッドでは、炭水化物と
野菜を多く、タンパク質を少な目に、脂肪や砂糖はさらに少なく
とるように推奨されています。

文：もも