



～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：午前中パートで働いています。3人の子供がいます。1人目は早く大きくなって欲しいなと思いミルクを使用していました。2人目は近所の姉に母乳の話聞いて2歳半まで母乳でした。3人目は完全母乳で3歳まで飲んでいましたが3歳の誕生日をむかえ卒乳を徐々にしていきました。今は洋服をめくったりしますが触るだけということが多いです。

もも：1歳11ヶ月の子供がいます。5ヶ月の時から働いていますがなんとかミルクを足さずに母乳できました。最近は周囲からまだおっぱいを飲んでいると言われる。娘とのスキンシップだと思っているので頑張っています。

M-1さん：今日が初めての参加です。大崎からきました。子供もは7ヶ月です。

Tさん：子供は6ヶ月です。離乳食を始めて20日目です。最初は順調でしたが、このごろ口の周囲やお尻に湿疹ができてきます。もともとアトピーなので肌が弱いかなと思っていましたが食事関係あるのか心配です。

K-1さん：子供は6ヶ月です。早寝・早起きを考えています。母乳で夜おっぱいを飲んで3～4時間寝ますが朝方1時間おきに目が覚めます。

Hさん：子供は6ヶ月です。離乳食をよく食べてくれます。おっぱいを飲む時に1回「ぎっ」と噛んでから飲むので痛いです。

Nさん：子供は5ヶ月です。そろそろ離乳食を始めようと考えています。

K-2さん：子供は2歳2ヶ月です。1ヶ月前に卒乳をしました。母乳を止めたのですがなかなか食事の量が増えません。

M-2さん：1歳に子供はなりました。「ばいばい」と言えるようになりました。言葉が話せない時は欲しがっていても授乳間

隔が短いと他のもので気を紛らわしたりしていました。しかし、「ばいばい」と言えるようになって自分で洋服をめくってきます。欲しい時にあげないと怒ります。おっぱいを飲む時に上に乗ってくるので外でしないか心配です。

M-3さん：どんな雰囲気かしているのかなあと考えて今回初めて参加しました。一緒に参加したのは3ヶ月の子供です。上にもう1人子供がいます。下の子は夜おっぱいを飲むと22時～7時までぐっすり眠っている。「奇跡の子」と呼んでいます。お姉ちゃんが赤ちゃん返りをしているので大変でした。

Aさん：子供は1歳7ヶ月です。何度かおっぱいのトラブルがありました。がしばらくはいいです。母乳はいつまであげたらいいのかなと考えています。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。おっぱいや子育て、お産のお手伝いをしています。

《意見・情報交換》

離乳食について(1)

なぎささん：離乳食について悩みが多いようです。離乳食は少しずつ始めたらよいのではないのでしょうか。始めは少量から慎重に。口の周りなどはかぶれやすいのでワセリンなどで保護すると良いでしょう。うちの子もよく手づかみをしていました。手を拭くだけだったらかぶれてしまいました。拭くよりも洗うようにしたらよくなりましたよ。

もも：湿疹は食べてすぐにでますか？

Tさん：すぐにでるのではなくしばらくたってからです。口周りは半日たってからでお尻は次の日でした。元々肌が弱いので湿疹が増えたのかなと思っていたが食品も気になって・・・。

もも：みなさんは離乳食はどの時期に始めましたか？食べさせて心配なことなどありましたか？

K-2さん：離乳食を始めるのが遅いでした。本人が欲しがるときにご飯つぶを潰したり、味噌汁を飲ませたりしていました。

M-2さん：7ヶ月半からおかゆを開始しました。おかゆを嫌っていてなかなか食べてくれませんでした。おやつは好きなんですけ

どね。大人が食べているものを欲しがったりします。

なぎささん：上の子は、食べてくれなくて心配しました。食べてくれないのがストレスで・・・。おいしくないから食べてくれないのかと考えたりして別に作ってもみましたが今でも量は次女と同じくらい少ないくらいです。

K-2さん：母乳はもう飲んでいません。止めたので食事食べてくれるかなと思っていました。時々「おっぱいを飲む」と言うことが今もあります。いざ服をあげると「いらぬ」といいます。

みーちゃん：おっぱいを止めるとご飯を食べるようになると思われがちですね。おやつを食べることで食事を食べないことが多いのでおやつを止めるといいですよ。

なぎささん：動くとお腹が空くかなと思って公園に行くようになりました。病気をすると「食べないからだ」と祖父母に言われたこともありました。

もも：最近娘が嘔吐・下痢症に罹りました。ご飯は食べなくてもおやつは食べるんですよ。

なぎささん：下の子はすごく食べます。びっくりするくらい。兄弟でもこんなに違うのかって思うくらいすごく食べます。

みーちゃん：大勢で食べると楽しくて食べる量も増えますよ。

K-2さん：2人で食べています。母乳を止めて1ヶ月なので食べる量が少なくて大丈夫でしょうか？

みーちゃん：おしっこや便はでていますか？

K-2さん：1日3回便がでることもあります。

みーちゃん：乳児で便が多い子はしばらく体重が増えないこともあります。

K-2さん：母乳が多かったのかな。

みーちゃん：母乳を止める時おっぱいが張りましたか？

K-2さん：円盤状にはなりましたがカチカチにはならなかった

です。絞りながら止めていきました。

なぎささん：何か受診がある時にでも成長の発達について相談したらいいと思います。

朝方の授乳について

K-1 さん：朝方がちょこちょこ起きます。1 時間ごとに授乳しています。

T さん：うちも 1~2 時間に 1 回起きていました。今は朝までぐっすりです。

H さん：本人がすごく欲しがるので今 2 回食にしています。お腹がいっぱいになるのか朝までぐっすりです。

N さん：寝てくれます。4~5 時間は寝てくれます。布団に寝かせるとずっと寝てくれます。

おっぱいを噛む、授乳中のくせ

H さん：授乳中に 1 回「ぎっ」と噛んでおっぱいを吸います。歯は綺麗に生えてきています。痛くて…。

みーちゃん：飲んでる時だけですか？噛んだら痛い伝えてくれますか？

H さん：飲んでる時だけです。痛いと言っています。

みーちゃん：噛んだ時に怖い顔をして「母乳をあげないよ」という勢いで伝えると効果がありますよ。

N さん：テレビを見たり話をしながら授乳をしているとうちの子は「ギー」と噛んできます。子供が「私を見て」とアピールしているのかな。

H さん：おっぱいを飲む時に耳をぐりぐりします。始めは癖かなと思っていたが周囲から痒いからじゃないかと言われた。産婦人科では沐浴の後に耳を掃除していたけどあまりしない方がいいかと思っていた。

なぎささん：私も耳掃除いつまでしたらいいのかなあと思っていました。傷つけると外耳炎になるのであまりしない方がいいと言

われた。癖で耳を触ることはあると思いますが…。

N さん：うちの子は耳の中は掻かないけど頭はよく掻きます。耳の中や鼻などは気になりますよね。

旅行で飛行機に乗る時の注意について

N さん：7 ヶ月で旅行で飛行機に乗ります。耳抜きをするのはどうしたらいいですか？

M-2 さん：起きていたらおっぱいを飲ませるといいですよ。飛行機に乗る前におっぱいを我慢させて離陸前に飲ませるといいです。6 ヶ月・10 ヶ月で里帰りして飛行機に乗りました。おっぱいを止めていたら大変だったなと思います。

みーちゃん：里帰りをしていて出産後に生後 1 ヶ月や 2 ヶ月で飛行機に乗ったりしますよね。

M-2 さん：JAL は空席を余分に確保してくれるみたいですよ。

M-3 さん：飛行機に乗る時は事前にお問い合わせしています。事前にお願ひできなかった時は搭乗手続きの時や搭乗の時に客室乗務員さんをお願いをします。泣いてしまうと気を使いますよね。

N さん：機嫌が悪くなるとおっぱいを飲んでくれないことがあるのでそうならないか心配です。

M-3 さん：「ぎゃー、ぎゃー」泣いているときは開きなおります。

離乳食について(2)

T さん：食べて痒みがあるものってありますか？

なぎささん：卵とかはよく聞きますますよね。

みーちゃん：痒みがでる食品というのは「あく」があるという意味ですか？乳腺炎をおこして「あく」がある食品はよくないと言われているんです。

N さん：外食などで油ものを摂りすぎてしまうと次の日に子供にぼつぼつ湿疹がでてきます。自分の食事がよくなかったかなと思って温野菜にしています。

寝太郎先生：2005 年の食物アレルギーのガイドラインでは、妊娠中・授乳中の母親が、子どものために食事制限をする必要はなく、偏食に注意するようにとされています。

N さん：お湯で茹でるのはいいのでしょうか？袋に入れてレンジでチンもできるが茹でるとチンとはどちらがよいのでしょうか？

なぎささん：レンジでチンした後に水でさっと洗うといいのかなあ。

K-1 さん：水でサッとさらせばあくがとれますよ。

成長について

M-1 さん：保健婦さんに体重の増え方が足りないと言われてミルクを 1 回足しています。混合の方はいますか？

T さん：1 ヶ月までは足していました。

M-1 さん：成長曲線にのりません。7 ヶ月健診でまた成長について言われるのかと思うと憂鬱です。母乳でいきたいなと思っていたのでミルクを好んで飲んでるのはショックでした。

M-3 さん：健診で何か言われるんじゃないかって嫌ですよ。姉は母乳 1 本でした。離乳食を食べるようになってすごく食べるので離乳食を始める前もお腹が空いてたのかなあと今になって感じます。

M-1 さん：どのくらい食べますか？

M-3 さん：本人が欲しがるくらいあげています。

寝太郎先生：体重は小さいかもしれないが 7 ヶ月でつかまり立ちができていますので、発達はやい方ですね。

文：もも