



～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：3人の子育て中です。サークルに参加してすごくためになり、ずっと参加をしています。下の3歳の子は話してようやく卒乳しました。時々おっぱいをペロッと舐めることがあります。

N-1さん：初めての子供で今6ヶ月です。サークルに参加することでいろいろなお母さんの話を聞いてためになったし、気になっていた問題も解決することができました。今日もいろいろな話を聞くのを楽しみに参加しました。

H-1さん：子供は7か月です。4ヶ月の頃から参加しています。最近おっぱいを飲むのに集中力がありません。少しの物音でもおっぱいを飲んでいる途中で音のする方を見ては離れてしまいます。離乳食を始めて今2回食です。いろいろな話を聞けるのが私も楽しみで参加しました。

Tさん：子供は7か月です。3回目の参加です。いろいろな悩みを聞いたり話をして勉強になります。今までは長く寝ていたが最近夜中3回くらい起きます。おっぱいを飲ませても怒って寝てくれません。

Yさん：子供は2ヶ月です。高山の支援センターであった寝太郎先生の講演に参加してサークルがあることを知りました。授乳間隔が短いのもう少し間隔があかないかなあと思っています。

M-1さん：上の子は2歳半で下の子は5ヶ月です。2回目の参加です。前回参加して暖かい雰囲気だったのでまた参加しました。一人目の時は乳首が陥没していて帝王切開、貧血があるなどしてなかなか母乳育児が順調になるまですごく時間がかかりました。2人目は今でも夜飲むと21時に寝て朝までぐっすりです。

N-2さん：2人子供がいます。下の子は8ヶ月です。最近下と上の歯が2本ずつ生えてきて遊び飲みを始めました。おっぱいの最後は必ず「がぶっ」と噛みます。痛いのでどうしたもミルクに頼ってしまいます。昨日は夜中2時に目が覚めてニコニコしていました。「起きて」と顔をペシペシ叩かれました。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。サークルがすご

く学びになっています。

M-2さん：子供は8ヶ月です。2回目の参加で前回いろんな話を聞いて楽しかったです。夜中に体が回転して逆さまになっていることがあります。皆さんはどうかかなあと思ったりします。

Tさん：子供は4ヶ月です。3ヶ月の終わりから寝返りをします。目が覚めたらうつぶせで寝ていることがあるので心配です。出身が他県なので周囲に知り合いがいません。この子にもお友達を作りたいと思って参加しました。(注：赤ちゃんが自分で寝返りするのを無理にやめさせる必要はありません)

H-2さん：混合で育ててきました。今はまだ母乳が離れていません。おっぱいはおしゃぶり、暇つぶし、精神安定剤のようです。家にいるとよくおっぱいを欲しがります。卒乳も考えましたが踏ん切りがつかず今も続けています。

M-3さん：子供は1歳2ヶ月になります。1ヶ月目は混合でしたが2ヶ月目から母乳のみになりました。家にいると欲しがるので外にでて他にも楽しいことがあるんだよと一緒に楽しんでいます。

Sさん：妊娠8ヶ月です。一人目なので母乳で育てたいと思っています。サークルに参加しているいろいろ学びたいです。

H-3さん：子供は4ヶ月です。初めての参加です。受診をしたのがきっかけでサークルを知りました。商売をしているので働きながら育児をしています。おっぱいは仕事の合間、合間で飲ませています。夜は7時間くらい寝てくれます。周囲が「母乳だけでは足りないからミルクを足したら」とか「何故おしゃぶりをさせないの？」など言われます。

Kさん：初めての参加です。子供は2ヶ月です。母乳だけで育てたいと考えていますが体重が増えないのでミルクを足しています。

Aさん：子供は5ヶ月です。授乳間隔が始めは5～6時間とあっていました。ここ1週間は2～3時間と間隔が短くなってきています。夜だけはなんとか頑張っています。

もも：5月で2歳になる娘がいます。5ヶ月の時からクリニックで働いています。周囲の協力もあり母乳できました。最近2歳になりまだおっぱいを飲んでいるのと周囲から言われます。娘

はおっぱい大好きで心の栄養でもあるのでもう少し続けたいと考えています。

《質疑・応答》

乳首を噛まれる

なぎささん：乳首を噛んだりするようですが、食事などは今どうですか？

N-2さん：離乳食は2回です。遊び飲みをするようになっておっぱいの最後は必ず「がぶっ」と噛みます。

なぎささん：H-1さんは前回乳首を噛まれるということでしたが噛まなくなりましたか？

H-1さん：今でも噛みます。叱るといいと聞きましたが…。

なぎささん：噛む時はおっぱいの質が落ちていることがあると聞いたことがあります。おっぱいが出ないと怒って噛んでしまうこともあるようです。

なぎささん：傷が痛くて怖い顔をして叱ったことがありました。それからは効果があって噛まなくなりました。

N-2さん：(8ヶ月だが)もう叱っていいんですか？

みーちゃん：人間の赤ちゃんなので気持ちは通じます。(お母さんが本気なら)次第に伝わりますよ。

夜中の授乳

なぎささん：夜間に授乳が多いという悩みも多いですね。うちの子は2ヶ月までぐっすりでした。その後は夜間何度も起きて…。特に一人目はミルクだったので泣いてはミルクを作ったので大変でした。二人目からおっぱいを吸うとぐっすり寝てくれたので楽でした

H-1さん：うちの子は1回は起きるかなあ。

N-1さん：3～4時間おきに起きますね。

おしゃぶり・ミルクについて

H-3 さん：義理の姉と一緒に仕事をしています。2 人共、子育てのベテランです。混合だったり、おしゃぶりを使っています。「おしゃぶりをあげると泣かないのに。」と言われると反発できなくて…。果汁もそろそろあげたらいいのと言われてます。うまくかわしながらきていますがどうしたらよいか悩んでいます。

N-1 さん：今育児休暇中なので 2～3 日に 1 回は遊びに行っています。2 日経って行かなければ電話がきます。湯冷ましを飲ませないのと言われて困っていたのでサークルで話をしました。そのことを話しましたが納得してもらえなくて。しばらくすると忘れた頃に湯冷ましについて言われます。そういう時は「下痢があるからおっぱいと違うものは合わないのかなあ～」とか「この子は腸が弱いかもしれないから他の物はあげない方がいいのかも。」と言ってかわしています。

M-3 さん：お姑さんによくお菓子を食べなさいと言われます。お菓子を食べるとご飯を食べません。「小児科の先生はご飯の前にお菓子をあげるのはいくると言ってたよ。」と伝えると効果があります。

N-1 さん：毎日だと大変ですよ。

もも：両親と住んでいますが 2 歳の娘がまだ母乳を飲んでいるのがおかしいと私の母や妹によく言われます。聞き流せばいいのだが直接娘に言われるのは辛いですね。

なぎささん：時々なので楽しみなんだとこの時だけは目をつぶっています。旦那さんに必要でないことを説明してもらうのもよいかもしれないですね。おしゃぶりに関してはかわいくて準備の段階で買ってしまった。使ってみたが本人が嫌だったので結局使いませんでした。

母乳と湿疹

Y さん：生後すぐから湿疹がありました。

T さん：全身に湿疹があったのでおひさまで相談しました。母乳をあげている時に食事について気をつけることは、例えば牛乳を 1 日に 1 リットルを飲むような極端なことをしなければ大丈夫だと言われました。

なぎささん：3 ヶ月で湿疹が出てきて洗っていたら治るだろうと

思っていた。そのうち汁がでてきて治療をしました。

みーちゃん：牛乳を飲んだら母乳がでるだろうと思っているお母さんが多いです。訪問で行くと飲みすぎている方で湿疹が多い子がいた。牛乳など嫌いなものを無理して飲まなくていいです。湿疹は 3 ヶ月まででやすい。スキンケアをしてみて赤ちゃんの機嫌が悪ければ相談するとよいでしょう。痒いなどの症状があると機嫌も悪くなります。湿疹がでてきたりすると自分のせいにしてしまう。

Y さん：自分のせいだと思ってました。

みーちゃん：石鹸で洗ってますか？

Y さん：泡タイプのものを使用しています。

みーちゃん：赤ちゃん用の泡タイプのものは成分表にカタカナが並んでいますよ。いろんな添加物が入っています。無添加の石鹸がいいですよ。まゆげなども油が残ってしまう。プツプツがあると痒いので丁寧に洗ってあげるのがいいです。痒みが強いときは治療をうけてください。

離乳食について

なぎささん：離乳食は苦労しました。一人目の時は子供のために離乳食を作っていました。サークルに参加するようになって特別に作るのではなく具沢山の味噌汁を作って取り分けるようになりました。四元先生が口の中の発達の意味は「唾液をよく出してよく噛むこと。よく噛んでごくと飲むのが大切」と言われていました。

N-1 さん：2・3 回分は、いも類です。始めたばかりはあまり食べてくれなくて…。めんどくさくてまだ母乳でいいのかなあと思うこともあった。

H-1 さん：みそ汁に野菜を沢山入れて上澄みをあげたりしています。自分で美味しくないのであげても…と思うので旬のものを取り入れたりしています。

なぎささん：基本は火を通すことです。ご飯は別で炊いて冷凍していたが 3 人目の時はジャーで水加減を別にしたカップと一緒に炊いていました。離乳食の開始時期は本人が欲しそうにしていたらと聞きました。人間は座って食事をするので座るよう

になるまでは果汁もいりません。

N-2 さん：私はすごく適当です。家族のものを作る途中で取り分けしています。ひきわり納豆をあげてみました。すごく好きみたいでよく食べます。

なぎささん：量も本人が決めます。クリニックで貸し出している「どうして食べてくれないの」という本に書いてありました。

母乳がでるか心配

S さん：母がストレスで母乳がでなかった。母乳で育てたいと思っているが母乳がでるか心配です。

なぎささん：一人目の時は初乳を吸わせたり、母子同室にしてもらえなかった。どの病院でも初乳を与えてもらえらると思っていたので母乳がでるか心配だった。生まれてすぐの初乳は大切なので 4 人目ができたら今度は初乳を与えて・母子同室にしてもらおうと思っています。

H-1 さん：私は希望を聞かれましたよ。

M-2 さん：山口で出産しました。初日は一緒じゃなかったが次の日から完全母子同室だった。離れているよりは近くにいる方が安心。母と一緒にいてくれた。おっぱいは考えない方がいいのかも。私は産まなきゃというのを一番考えた。個人差はありますよ。

S さん：東京で出産します。母子同室です。

N-1 さん：母が母乳が出ず私もミルクで育ちました。おっぱいがでなくても頑張りました。なかなかおっぱいが張らなくて…。こんなプヨプヨしていたらでないからミルクを足しなさいと言われた。張らないので気になって病院に行って相談をしたら大丈夫だと言われました。夜の 1 回だけミルク足していたが夜が大変じゃなければ母乳で頑張ってみてはと言われました。

文：もも