



～はげましあって楽しく子育て～

《参加者から一言》

Iさん：2ヶ月と3歳の子がいます。上の子が突然「お姉ちゃんだから止める」といって卒乳しました。

Y-1さん：妊娠15週です。Y-2さんに誘われて参加しました。今は心配なことはありませんが、みなさんの意見を聞けたらいいなと思います。

Y-2さん：3ヶ月になります。2回目の参加です。最近授乳中にすごく暴れます。母乳がおいしくないのかなと悩んでいます。

K-1さん：9ヶ月になります。普段は広島に住んでいますが、鹿屋に帰省中に「サークルに参加してみは？」と声をかけられました。今まで母乳やミルクについて考えたことがありませんでしたが、母乳がでてラッキーです。

Oさん：熱がでておひさまを初めて受診をした時に、母乳の話になりました。夫や姑が母乳に関して関心がなくて、ここで「おっばいだより集」を読んですぐのためにになりました。育児サークルは初参加です。いろいろと教えてください。

T-1さん：5ヶ月になります。出産前は母乳かミルクか考えていませんでした。産院が母乳を推奨おり、とにかく吸わせるように言われて吸わせていました。退院時には250g減ったが授乳の回数を多くしてミルクを足さずに今できました。6ヶ月になったら離乳食を開始しようと思っています。何から始めたらよいか聞きたい。

T-2さん：2歳と3ヵ月の子がいます。ミルクは足していません。今は特に悩みはありませんが、みなさんの意見を聞いてみたいと思ひ参加しました。

Nさん：7ヵ月になります。母乳に関心はありましたが、母から「そんなおっばいじゃ母乳はでない」と言われ、1ヶ月まではミルクを足していました。ここを受診して「よく太っているから大丈夫」と言われて安心しました。今は寝てくれないのが心配です。

K-2さん：5ヶ月になります。母乳はよく飲んでくれます。皆さんの意見を聞いて参考にしたいです。

Hさん：2回目の参加です。6ヶ月半になります。泣いて寝てくれず母乳も吸ってくれなくて、ブルーになっていました。相談をしたら、引越しや環境の変化など、お母さんの気持ちがわかるんだよと言われました。ミルクを買ってしまったため、余ったミルクはどのように消費したか聞きたいです。

T-3さん：みなさんどんな悩みがあるのか聞いてみたいと思ひ参加しました。8歳と10歳の子がいます。混合でした。

みーちゃん：開業助産師をしています。新生児訪問もしています。産んでから初めて母乳について考える人が多い。妊娠中から考えて欲しいと思うが、ちゃいるどはうす(子育て支援センター)の講演も参加者は少ないです。体験している人から誘ってもらうといいですね。

《意見情報交換》

離乳食について

なぎささん：食べてくれないと、何で食べてくれないのと悩んだ。一人目は今でもあまり食べてくれません。二人目は、一人目より沢山食べてくれます。基本的に食材は加熱をして欲しい。

K-1さん：手づかみで食べるのはどのくらいの月齢になってからですか？

もも：お座りができ、両手で掴んだものを口に運べて、両親や兄弟が食べているのを見て欲しそうにしているのが離乳食の開始のタイミングです。

Iさん：食べさせるとき、スプーンを握ろうとしませんか？優しく手を添えてあげるといいですよ。ドロドロで大変かもしれないけど新聞を敷いたりして手づかみにするといいですよ。

みーちゃん：今は何でもつぶしてしまう。野菜などもミキサーにしています。昔はその子の発達にあわせた硬さの食べ物を与えていました。

なぎささん：育児書などに載っているのをあまり気にしなくていいです。本に載っている離乳食のメニューは病人食みたいに大袈裟なものが多いです。

Iさん：おじやにしてしまうと何でも混ぜってしまうので、味がわからなくなってしまいます。野菜は、1つ1つ単品で食べさせるといいです。みそ汁を作る時に一緒に茹でるといいですよ。

離乳食について

T-1さん：味噌汁から具をとるのは、味噌を入れる前がいいですか？

Iさん：離乳の初期では、味噌を入れる前のものもいいです。初めて蛋白質を与える時は、アレルギーがでることがあるので平日の昼間の病院が開いている時間がいいですね。

寝太郎先生：加熱した米や野菜でアレルギーをおこす事は少ない。食べて数時間以内におこる反応は強い。本人の皮膚炎が酷かったり、家族にアレルギー体質の人がいる場合は注意してください。診療では、予約制で実際の食材を使った皮内テストをしています。

Nさん：卵は黄身からがいいと聞いた。7ヶ月で卵たっぷり卵ボーロを買ってみました。せんべいなども食べさせたら口の中ではりついてしまってウェットになってしまった。

寝太郎先生：卵の含有量が少ない順に、パン類<練り製品・卵ボーロ<卵料理です。生卵はサルモネラ菌がいるので、こどもには食べさせないで下さい。

Nさん：卵ボーロとかは6ヶ月からと本には書いてあった。

Iさん：1才まではお菓子と調味料は要らないと思います。

K-1さん：果物は食べさせて大丈夫ですか？

Iさん：生ものは注意が必要です。マンゴーはうるし科なので痒みが出たりすることがあります。果汁は濃いので白湯で薄めるといいです。哺乳瓶ではあげないようにして下さい。

Nさん：祖母が6ヶ月だからこのくらいいいのよと言ってみかんをあげました。その日に帰ってからみかんが消化されないで便に出てきた時は夫に怒られました。

余ったミルクについて

なぎささん：余ったミルクは料理に使いました。

Hさん：コーヒーに入れてます。離乳食にも使っています。

もも：ミルクを使っている友達にあげました。

厚生労働省によると、乳児用粉ミルクは Enterobacter sakazakii に汚染されている可能性があるため、必ず70以上のお湯で調乳するように勧められています。

授乳中に暴れる

Y-2さん：授乳中に手を叩いたり、バタバタしたりします。母乳が足りていないから暴れるのか心配です。

Nさん：うちの子もすごくバタバタするので眠たいのかなとあやしていたら苦しくなってゲツと吐いてしまったことがあった。今考えると苦しかったのかなと思います。泣いたり暴れたりする時は少しあやして機嫌がよくあってからあげます。

K-1さん：大きくなると遊び飲みして暴れたりしますね。

Oさん：おっばいが多いと暴れます。暴れておっばいから離れるとピューとおっばいが出てくるがありました。

みーちゃん：泣くと空気が溜まってしまうので苦しいことがあるかもしれません。お母さんが飲ませようと思うのと本人が飲みたいときが違うのかもしれません。母乳を出すために牛乳を1リットル飲んでいたらという人もいますが、何でも摂り過ぎはよくない。おっばいが張らないと出てないと勘違いする人も多い。張り過ぎはかえって飲みにくいことがあります。順調だと次第に張らなくなるものです。

文：もも