



～はげましあって楽しく子育て～

《参加者から一言》

なぎささん：小3、小1、4歳の子供がいます。3人目は3歳半まで母乳で冬を越して卒乳しました。

Y-1さん：上は3歳、下は3ヶ月です。2人共母乳です。今は、皮膚にブツブツがあるのが心配です。

Kさん：1歳3ヶ月と4歳の子供がいます。上の子は少しミルクを足していました。上の子は(強制的な)断乳だったので下の子は、(自然な)卒乳まで見守ろうかなあとと思っています。

Oさん：初参加です。今母乳です。そろそろ離乳食を始めようかなと考えています。夜間おっぱいが張るので大変です。

Y-2：2ヶ月になります。7kgあるので重たいです。今日が初めての外出です。

Hさん：10月に出産予定です。3歳、2歳の子供がいます。上の2人はミルクを足していたので今度は母乳だけで育てたいなと思って参加しました。

Iさん：4歳と6ヶ月になる子がいます。母乳です。最近暑いので水分補給についてどうしたらよいか聞きたいです。

Sさん：5歳と5ヶ月の子がいます。初参加です。皮膚について診てもらって母乳サークルがあることを知りました。

Mさん：小3と4ヶ月の子供がいます。一人目は生後3ヶ月で仕事を始めたので途中でミルクになりました。母乳で育てたいが足りていないようで心配。

Tさん：2ヶ月になります。初めてのことでお風呂に入れるのも大変です。

Y-3：4ヶ月になります。3回目の参加です。体重の増えが心配です。寝返りもしないのが気になります。

K-2：2歳6ヶ月になります。2歳2ヶ月まで母乳を飲んでいました。

もも：2歳になる娘がいます。スキンシップで母乳を続けてます。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。

< 質疑・応答 >

湿疹について

Y-1さん：湿疹があります。どうしたらよいのか気になります。

なぎささん：夏になると汗疹が増えてきますよね。肌にトラブルがあるとスキンケアが必要になります。

Y-1さん：保湿は、何がいいですか？

なぎささん：病院ではプロペト(ワセリン)を処方することが多いです。

Sさん：うちも湿疹があって朝・夕、お風呂に入ってクリームを使用しています。

なぎささん：夏場はプロペトはべたつくのでその時の肌の状態にあわせて保湿剤について相談してみるとよい。

もも：汗はこまめに流すのがよい。背中にガーゼを入れておいてこまめに換えるのもよい。チャイルドシートは長時間乗っていると汗をかいて蒸れてしまうので途中で着替えをしたり、涼しくしてあげるとよいでしょう。

Y-1さん：産まれてすぐから湿疹があってなかなかよくなりません。

なぎささん：石鹸をしっかり泡立てて洗うとよい。無添加の石鹸がいいです。石鹸は皮脂もとってしまうのでワセリンなどで保湿するとよいでしょう。

入浴について

Tさん：悩みは夫が帰ってくるのが遅いので一人でお風呂に入れるのが大変なことです。頭を洗うのも大変。

ラムさん：首がすわると洗い安くなりますが、一人目は不慣れなので大変でしょうね。

なぎささん：1人目の時は夫がいないと大変だった。2人目からは、暖かい時期はタオルやマットを敷いて寝かせて洗うように工夫した。両手が空いているので楽だった。

Y-1さん：お風呂に入る時はぐちゃぐちゃ。下の子を入れてバスタオルに包んで上の子を入れている。

Sさん：下の子をバスタオルを敷いて包んでおく。兄と自分が先に入っておいて下の子は最後に入れます。

なぎささん：ゆっくり1人で入りたくて夜中に入っていたら泣いてお風呂からでるのが大変だったことがありました。一緒に入った方がいいと感じました。

寝返りについて

Y-3さん：寝返りがなかなかできない。横向きまではできる。

みーちゃん：うつぶせが嫌いな子はうつぶせをしないこともある。練習させるのはどうでしょうか？

ぽっち：まだ生後4か月で寝返りしないのは普通です。三女は5ヶ月の時に1回しただけで10ヶ月までしなかった。個人差はあるのでなるべくにしかならない。5-6か月を過ぎても全くできないようであれば小児科医に相談すると良いでしょう。

授乳について

Oさん：夜間おっぱいが張ります。どうしたらよいでしょうか？

みーちゃん：カロリーが高いものなどを食べたりしませんでしたか？

Oさん：結婚式がありました。

みーちゃん：食事によっては母乳の質が変わります。脂っこいもの甘いものなどを食べると乳腺炎になりやすいので食事は気をつけたほうがよいです。夜間に飲ませるのもよいです。

おしゃぶりについて

Tさん：母乳を吸わない時におしゃぶりをあげたら寝たりする。知らないばあちゃんにおしゃぶりは歯並びによくないし、お金がかかるからよくないと言われた。おしゃぶりはよくないのでしょうか？

なぎささん：おしゃぶりを使用することであごの発達を阻害したり、歯並びにも影響します。自分の手を口にもっていくのは大事な学習ですが、おしゃぶりはそれも邪魔します。小児科の先生の多くは勧めていないそうです。

文：もも