



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

ももさん：子供は2才で、まだ母乳を続けています。この前、3日間ほど子供と離れる事になり心配だったが、母乳を欲しがることもなかった。でも、帰ってきての第一声が「おっばいちょうだい」だったので、まだこの子には、必要なのかなぁと思ってます。

Mさん：まだ母乳をあげているが、寝ながらの添い乳をしているので心配です。

Yさん：初参加です。色々な話しが聞きたい。

Kさん：5人の子育て中です。色々忘れていた事もあるので、話しが聞けたらと思い参加しました。

Y2さん：4回目の参加。色々な話しが聞けるので参加してます。体重と離乳食について、相談があって来ました。

Nさん：初参加です。上の子も母乳で育ててきたので、今度産まれてくる下の子も母乳でと思っています。

Y2さん：色々勉強出来ればと思い、初めて参加しました。

Tさん：2回目の参加。4ヶ月の子供の体重の増えが心配です。

K2さん：2人目を妊娠中です。次の子は母乳で頑張りたいと思い参加しました。

N2さん：上の子も母乳で育てて、下の子も母乳を与えているが、上の子の時に卒乳に失敗したので、卒乳について聞いてみたい。離乳食についても聞きたいと思います。

T2さん：双子で、早く産まれた為子供も小さかった。体重の増えや、発達も心配。離乳食についての話しも、聞けたらと思っています。

なぎさ：3人の子育て中です。1番下の子が4才過ぎに卒乳しました。今でもおっぱいが好きで、すぐ触ってきます。

みいちゃん：開業助産師をしています。新生児訪問もしています。

<<意見交換>>

離乳食について

食べる時間は？

Nさん：自分が準備できる時間だった。本には午前中と書いてありました。

Kさん：私は8時～9時ぐらい。2回食になってからは朝と夜で、お腹が空く頃。あまり気にしていなかった。

Mさん：子供の時間に合わせて食べさせていた。自分が出来る時間。

Tさん：忙しいので、夜が多い。家族団らんが出来ていないんじゃないかと思う。時間配分を悩んでいる。

ももさん：初めて与える物は、アレルギー反応が心配な場合は病院が開いている昼間がいい。家族そろって食事をするという時間も、いい事だと思う。

いつから始める？

ももさん：以前は健診などで3・4ヶ月で準備してと言われていたが、今は6ヶ月になるまで母乳だけで良いと改善された。子供が、大人の食べている所を見て口を動かしたり、欲しそうに手を伸ばしたりするサインを見て、本人が食べたいという意欲が出てきたら。

母乳の他に水分は必要か？

Nさん：水分が不足してないかと思い、他の物を与えようとしたが、うけつけてくれなかった。尿量も少なくなって心配したことがある。

ももさん：水分が足りているかは、尿の回数による。夏場は汗をかくいたりするので、母乳をこまめに与えてみてはどうか。離乳食開始までは母乳だけで十分。

離乳食の与え方

Kさん：わざわざ特別に作ったのは1人目だけで、後は親の分から取り分けて子供に合わせて、つぶしたりしてあげていた。なるべく素材の味を大事にして、お湯で伸ばしたりしていた。

ももさん：ドロドロの時期からでも、手掴みで食べさせてみて欲しいと、栄養士さんが言っていた。スプーンなど持たせても良いが、怪我をしないように気をつけて見ていてほしい。

Nさん：離乳食を食べさせる時、汚されるのは嫌だった。その思いが子供にも伝わったのか、子供も離乳食はあまり食べなくて痩せていった。

Kさん：削りぶしは子供に使ってはダメと書いてあったがどうか？

なぎさ：自分の子供達は大丈夫でした。心配なときは、お湯でさらに薄めたものを、少量ずつ様子を見ながら与えてみてはどうか。

おやつは必要か？

K1さん：少し大きくなってからは、与えていた。

N2さん：3回食になって、少し子供が大きくなってからです。

Y2さん：6ヶ月だけどあげることもあるが、食べないで持ってちぎったりして遊んでいる。

ももさん：基本的にはおやつは必要ないかも。歯固め代わりに野菜スティックなど持たせてもいいのでは。かけらが喉につまってしまうような物は注意が必要。目を離さないようにして欲しい。

体重の増えについて

Tさん：本人が嫌がって飲まない。小さいので周囲からも色々言われるので、不安になる。

Yさん：遊び飲みや、授乳時間が短いので体重が増えない。

Nさん：離乳食は遅い方がいいと、友達が言っていた。

ももさん：時間・回数にこだわらなくてもいい。1回の授乳が5分以内というのは間違い。10分～15分以上、ときには30分でも、満

足するまで飲ませることで、必要な栄養を十分にとることができる。6ヶ月以降は母乳だけでは不足する栄養素があるので、離乳食も必要になってくる。子供が病気の時など、母乳がすごく助かる。1歳を過ぎて母乳をあげている子と、そうでない子と病気の治りが違うと言われている。

Nさん：母乳の間隔が空かなくて、足りてるか不安があった。

ももさん：母乳の不足感 ミルクを足す ごくごく飲んで良く眠るのを見て、やっぱり出てないかも?!と誤解しやすい。母乳を沢山飲んでいてもミルクを与えるとまた飲んでしまうのが普通。

おっぱいが張ったとき

Nさん：張りやすいおっぱいだったので、搾ったりしていたがその度にまた張って大変だった。どれぐらいしぼったらいいの？

なぎさ：私は張って痛い時は、おちょこで一杯分ぐらい搾っていた。

みいちゃん：基本的には何もなくて良い。食事に気をつけて、ご飯と味噌汁や煮物は沢山とって、油物やカロリーの高いものは少なめに。痛みが強い時は冷やすといいが、アイスノンは乳腺を傷めるので、タオルを濡らした物とかが良い。

成長発達について

Y2さん：うつ伏せが嫌いで、寝返りもしないが大丈夫か？4ヶ月頃からお座りをさせたら、気に入っているが大丈夫か？

Yさん：寝返りをしなくて心配したが、急に出来るようになった。その子のペースがあるんだと実感した。

ももさん：あまり早くからよく座らせたりしていると今度は、ハイハイをしなくなる。寝返りをさせたい時は、うつ伏せにしてオモチャなどで興味を引きながら、少し手伝う様な感じで、促してはどうか。遊びのひとつと考えて。

なぎさ：子供は自分で成長する力を持っています。うつ伏せになると子供が泣くからと、親が座らせたりしてみると子供は視野も広がり気に入る。今度は親に座らせてと泣いて要求してくると思う。そこで親が簡単に座らせてしまうことで、返って発達する力のさまたげとなることもある。少し不自由な方が、自分で努力して体を動かそうとするようになる。

寝太郎先生：お座りが多いこどもは“いざり”を覚えて、そのままハイハイしないで立ってしまうことがある。異常ではないが、寝返りは必要なことなので、その環境をつくってあげてはどうか？

文：なぎさ