



～はげましあって楽しく子育て～

《参加者から一言》

Mさん：来週1才になります。最近離乳食を3回にしました。食べるのにむらがあるのですが体重が減っていないので安心しています。

M-1さん：初めての参加です。いろいろな知識を得たり、友達ができるといいなと思い参加しました。

M-2さん：10ヶ月で保育園に行くようになりました。今少しずつおっぱいが離れてきています。いろいろな話が聞けるのが楽しみです。

Sさん：2ヶ月になります。初めての子育てなので戸惑いがあります。勉強したいと思い参加しました。

M-3さん：上の子は母乳だけでした。下の子は最近離乳食が2回になりました。

Eさん：3歳と6ヶ月の2児がいます。上の子は友達の子を見ていたらある日突然卒乳をしました。下の子は一時体重減少しましたが今はまんまるです。栄養士をしています。

Tさん：初めての参加です。2ヶ月になります。初めてのこどもなのでいろいろと勉強したいと思います。

M-4さん：4ヶ月になります。離乳食が始まるので勉強したいと思います。

Yさん：7か月になります。毎回参加しています。

Sさん：初参加です。8ヶ月になります。離乳食2回です。いろいろ勉強したいと思います。

Kさん：6ヶ月です。今日から離乳食を開始しました。

Tさん：5ヶ月です。体重の増えが悪く心配です。

Iさん：初参加です。いろいろな話がきけるのが楽しみです。

Wさん：初参加です。3ヶ月です。夕方ミルクを足しています。いろいろ勉強したいと思います。

M-5さん：1ヶ月と3歳の2児のママです。おっぱいを飲む時に空気を飲んでしまうので改善策などあれば聞きたいです。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。

《質疑・応答》

離乳食について1

Eさん：離乳食を開始したら初期の段階から手づかみをさせて欲しい。手で感じるのは今だけと許して欲しい。ドロドロのお粥は大変だがドロドロの時期が終わったら野菜などスティックにしてあげるといい。

特別何かをあげないといけないのではない。1歳までは消化機能が弱いので一番最初を大事にして欲しい。おじやに混ぜる人が多いが野菜は単品にして欲しい。味が混ざってわからなくなるから。

なぎささん：食材はよく加熱して欲しい。

Eさん：みかんはよく皮ごとチュッチュさせるが酸が強いのでお湯で薄めて与えて下さい。赤ちゃん用のお茶が売っているがほうじ茶などは普段飲んでいるのを飲ませて大丈夫です。

Mさん：もうすぐ1才になる。湯冷ましを飲ませているが水を飲ませるのはいつ位がいいですか？

Eさん：1才から免疫ができてくるので生水や生野菜は食べてもよい。生野菜は食中毒も心配なので加熱するのがよい。冬を好む食中毒もあるので注意が必要です。

もも：鶏刺しはキャンピロバクターという菌がいます。下痢や血便などの症状がでます。本人が食べなくても親が鶏刺しを食べてその箸を使用して感染することもあります。焼肉も生肉を使用するので血便や下痢の症状がでることもあります。

Eさん：卵かけご飯も要注意です。生卵は特に危険です。

M-5さん：そばは、何歳から食べていいですか？

Eさん：3歳過ぎたら大丈夫です。喘息のある子は出やすいと聞いたことがある。大丈夫かは食べてみないと分からない。心配だったらそばを持って行って病院で調べてもらうとよい。

もも：血液検査や皮膚テストをしています。実際に食材を病院で食べて大丈夫かテストすることもあります。初めての食品を自宅で食べさせる場合は日中、病院が開いている時間に食べさせるとよいです。

なぎささん：初めて食べさせる時は耳掻き 1杯で始めるといいです。

離乳食について2

M-3さん：食べたり、母乳をあげても直ぐに泣くので足りていないのではないかと心配です。

なぎささん：泣くにもお腹がすいただけではなく理由があります。こどもが成長していたら母乳は足りています。

みーちゃん：離乳食が始まったからちょちょこ欲しがるのかの関係はわからない。あんまり心配しなくていい。

なぎささん：ミルクを足すと離乳食が減ってしまうことがある。

M-2さん：離乳食をしっかり食べても母乳を直ぐに欲しがります。おっぱいが好きみたいです。

なぎささん：一人目の子は離乳食はある程度食べてくれるだろうと思っていた。実際はなかなか食べてくれなかった。食べる分量がまだよくわからなかった。特別に一人分作っていたが食べてくれなくてイライラしていた。親が食べている時にすごく欲しがっていた。

Mさん：自分が食べている時間に寄ってくるのでその時にちょこっと食べる。なるべく3人で食べるようにしている。

Eさん：19時～20時半までに終わらせるのがいい。生活リズムを崩してしまう。ご主人が帰りが遅くて待っていると食事が遅くなってしまう。各家庭の方針だと思うが待つのではなく先に食べるのがよい。

夜間の授乳

Kさん：母乳の子は夜中起きて欲しがる人が多いと聞きます。何度も起きて授乳するのがきついと思うことがある。口をパクパクしたりするので母乳かなと思うが母乳を吸わないこともある。その時に寝たままおいても寝るのかな？

なぎささん：おっぱいが張って辛くなければそのまま寝かせてみては？これから寒くなるので布団の中で添い乳が出来たら寒くない。ちょっと泣いたら母乳をあげると泣き止むので添い乳が楽だった。

Yさん：4ヶ月から添い乳をしています。

K-1さん：夜中にギャンギャン泣いて怒ることがある。おっぱいをくわえてくれないこともある。

授乳中の食事

M-3さん：肉を食べた次の日はパンパンになる。わりと飲む子だがその時は嫌がったりした。やっぱり食生活は大事ですね。

Kさん：ハバネロを食べた後は嫌がった。なんで??と思ったことがあった。

なぎささん：偏った食事をしたり、特に脂っこいものなどを摂りすぎてしまうと乳腺炎になりやすかったりします。母乳の質も変わってくるので嫌がったりすることもあります。

文：もも