



～はげましあって楽しく子育て～

就寝時間について

Tさん：就寝時間は9時半～10時、布団に入るのは30分前くらいです。

Mさん：なるべく8時～9時には寝せたいと思ってるがなかなかで、9時～10時くらいです。寝室に入って暗くすると、本人も寝るんだなぁと思う感じで横になります。でも朝は、早起きさせています。

M2さん：夜は遅く、11時くらいに寝ている。夜はぐっすり眠り、朝方一回起きて又寝るので、朝9時くらいに起こすようにしている。早く起こした方が良いですか？

ももさん：寝る時間が遅いと、やはり朝が遅くなってしまう。

M3さん：下の子はマイペースなんですけど、上の子は8時～9時くらいには寝ています。電気がついてると気にしたりするので、家族で寝かしつけをしている。

Yさん：以前は6時半頃には眠くなってたんですが、今は7時～8時くらいになってきたので、その時間に寝ています。

なぎさ：1人目の時は、朝こどもが寝ている方が家事がスムーズに出来ると思って、そのまま寝かせていた。でも、その分寝付きが悪く寝かせ付けも大変だった。2人目が出来て、上の子が保育園に行くようになったので早寝早起きをするようになった。2・3人目は朝泣いても起こして、おんぶをしたりしながら家事をしていたので、自然にリズムが出来ていた。朝が早いと、夜の寝かし付けも楽になった。

ももさん：9 11ヶ月健診を担当していますが、その頃には早寝早起きの習慣をつけて欲しいと話している。朝は少なくとも7時までには起こして、夜はせめて9時までには寝かせて欲しい。お昼寝が、3時を過ぎると夜が寝付けられないので、外出などで昼間の刺激があるのも良いと思う。

夜間の覚醒について

T2さん：こどもが3ヶ月なんですけど、最近寒くなったせいか2時間おきに目が覚めてぐずりだします。授乳すると眠ってを繰り返している状態。母乳が足りないのかと気になってます。夜間の授乳間隔は、みなさんどのくらいなのか？

Sさん：私もちょこちょこ起きて授乳しては眠るといった感じだった。

Yさん：4ヶ月の頃は、ひどい時で15分おきくらいに起きる時も

あった。6ヶ月半になって、1時間の時もあれば2～3時間で起きる時もあり、今はもう夜中2・3回になりました。何が変わったわけでもないんですが・・・

M2さん：夜間はぐっすり、朝方1回起きるくらいです。

Tさん：4ヶ月の頃、夜間寝返りで起きてしまって、そのまま1時間くらい遊んで、落ち着いたら寝るという事があった。今は落ち着いてきました。

Mさん：最近、夜中は1回起きる程度で楽になってきたが、3ヶ月の頃は2時間おきくらいでした。私もフラフラ状態だったことも。

ももさん：個人差もあるだろうし、母乳は消化が良いのでお腹も空くときもあるだろうし、娘は2才半になった今でも、5分おきに頻繁に吸うときもある。冬場は寒いしお母さんも大変なので、古くなったTシャツに穴を開けて使用したりするのもいいと、保健師さんが言っていました。

Yさん：私は、授乳用のパジャマを着ています。

Mさん：寝ながら布団の中で授乳しているので、寒さはあまり気にならないです。

小さいと言われる

Sさん：自分は気にしていなかったが、周囲に小さいと言われるので気にするようになった。助産師さんへ相談し、そこで色々教えてもらったので自分も知識が増え、周りにも説明できるようになった。周囲を安心させられることが出来る様になったので良かった。

Mさん：私も悩んだ事がありました。サークルに参加し、色々な話を聞いたので安心した。今も成長曲線ギリギリだけど、元気でよく食べているので気にしていない。

Yさん：以前はすごく悩んで心配した。助産師さんにみてもらってアドバイスをもらい、8ヶ月半になった今では気にしなくなった。

Tさん：産まれてから体重の増えが少なく、1ヶ月健診の時に看護師さんから“ミルクを足した方がいいかもね”と言われていた。鼻水で小児科を受診した時に、先生に相談してみたら“今は気にしなくていい、その子なりの増え方だから”と言われて安心した。助産師さんにマッサージをしてもらって、頻繁に吸わせてねと言われて授乳していたら、体重も増えて今は安心している。

ももさん：こどもが小さいと言われると、母乳が出てないからかなぁと自分を責めてしまいがち。こどもの成長は個人差も大きい。母子手帳の成長曲線に記録して正常範囲から外れるときは、小児科を受診してみた方がいいと思います。自分の子は低体重児で産まれて、周りからも小さいねと言われてきましたが、なんとか母乳だけで育ててくれました。今も小さい方ですが、元気で走り回ってます。サークルなどで話を聞くことも、自分だけではないと励みになると思う。

耳掃除について

Mさん：耳鼻科でした方がいいと聞くと、耳掃除だけで病院に行ってもいいのかわかっている。最近よく触っているので気になる。綿棒で掃除しようと思うけど、嫌がるのでコワイ。

Tさん：授乳中に横になってるときに、一緒にしている。

Mさん：4才の上の子も未だに嫌がります。お風呂上りなどに耳の周囲を軽く拭くだけです。

T2さん：3週間に1回くらい、赤ちゃん用綿棒で軽く拭く感じですよ。普段はタオルで拭き取ってます。

Yさん：お風呂上りに、綿棒で耳の中の水分を少し拭き取るような感じ。産まれてからずっとしているので、嫌がりません。

なぎさ：耳鼻科にこども達が通院してることもあり、掃除はしたことないです。耳鼻科の先生は、1年に1回くらいで十分だと言っていました。こどもは急に動いたりするので、自分がすると傷付けてしまいそうで怖い。傷を付けると、そこからバイ菌が繁殖して汁が出たり、痒みも出てきて掻いてしまい、傷が治りにくいと言った。

ももさん：耳垢は、耳を守ってくれる働きがある。耳垢を取ろうとすることで、返って奥に押し込んでしまうこともある。

寝太郎先生：垢と聞くとイメージは悪いが、英語ではワックスと言い耳を保護しているものなので、基本的には取らなくて良いです。

夜間のオムツ交換

T2さん：寒くなってきたので、夜間のオムツが替えなどどうしているか聞きたい。

Yさん：気にしないで、手短にすませます。

Tさん：ハロゲンヒーターを使っている。

Mさん：手を温めてから、気にせず手短にしている。

M2さん：始めは寝る時に、カイロを置いて手を温めていたけど、今は気にしなくなった。

なぎさ：寒いので、布団の中で潜り込んで替えていました。

寝太郎先生：紙おむつだと、尿だけならぐっすり眠っていることもありますね。尿量が多いか便が出たかで泣いて眠れないなら交換ですね。数分間寒さを感じることは健康上問題ないし、自律神経の成長にも必要な刺激だと思います。