



～はげましあって楽しく子育て～

《参加者から一言》

Sさん：サークルに参加して分からないことを知ることができたので今回も参加しました。

M-1さん：離乳食を開始したので離乳食について聞きたいです。

Tさん：離乳食を始めたのでどのように進めていいのかが聞きたいです。

M-2さん：5ヶ月になります。同じくらいの子が保育園でどのくらいミルクを飲んでいるのか気になります。

I-1さん：健診で聞けないようなことを話ができたらと思い参加しました。一人目は離乳食をあまり食べてくれなかった。2人目はよく食べてくれる。おっぱいを噛むので血豆ができてしまい大丈夫か心配。

M-3さん：母乳の出が悪いので心配です。

Kさん：体重の増えが心配です。

I-2さん：もうすぐ3歳になるがまだ母乳を飲んでいる。親戚からは「甘えて飲んでいる。怒られて母乳をすぐあげるのはしつけにならない」と言われる。断乳を考えているがどうしたらよいか相談したい。

《意見交換》

母乳が出ない

M-3さん：搾乳を試してみたが出なかった。母乳の出が悪いのでミルクを足すために哺乳瓶を使用したのが嫌がって飲まなかった。体重は増えているが母乳が出ないことが心配です。

なぎささん：生理痛の時や疲れた時に出が悪くなることがあります。

I-1さん：どんな時でもとりあえず飲ませていたので気にしたことはないです。

Tさん：最近、授乳間隔が短くなったため母乳が足りていないのではないかと思い助産師さんに相談した。昼起きようになったことで刺激をうけて飲みたがるのではとアドバイスもらった。

M-1さん：最初はおっぱいが出が悪くてマッサージをしてもらい吸わせていました。

Sさん：吸わせたらいいと聞いたので吸わせていました。最近はず

母乳が溢れてこないのでも少なくなっているのではないかと心配です。

なぎささん：母乳が溢れないのは母乳が少なくなっているのではないです。赤ちゃんが吸うことで母乳の量が調節されてきます。高カロリーのものを食べると母乳の出がよくなると聞いて試したが自分には合っていなかった。

みーちゃん：どうして出ないと思いますか？

M-3さん：搾乳しても量が少ない。吸わせても飲んでいない様子がない。吸って離してを繰り返しながら飲んでいる。

みーちゃん：乳首を吸うことで安心したり、吸って離して繰り返す飲み方をする子もいる。こどもが元気で体重が増えていて安心して吸っていたら気にしないでいい。気にすることで母がストレスを感じてしまう。

なぎささん：気にすることで母親が疲れてしまって悪循環になる。家事を休んでリラックスすることも大事。

指しゃぶりについて

M-3さん：妹が保育士で2～3歳になっても指しゃぶりをしている子がいるので早く止めさせた方がいいと言われる。本人は楽しそうにしているので無理に止めさせたくないが周りから言われると止めさせた方がいいのではないかと感じてしまう。

なぎささん：知り合いに小学校前まで指しゃぶりしている子がいる。1歳の断乳後ずっと指しゃぶりをしているらしい。

I-1さん：乳児期の指しゃぶりは大きくなってからの指しゃぶりとは違うので気にしないでいいのではないかと？

M-2さん：口の中に手を入れて楽しそうにしている。

Tさん：本人が楽しくて指しゃぶりしていたが両親が止めさせた方がいいと言われた。口に物を入れて確認することで知能が発達すると伝えたら、止めなさいと言われなくなった。

母乳と薬

Sさん：体調を崩して病院を受診したら薬が処方された。授乳中なので内服して大丈夫か聞いた。専門ではないが飲んでから24時間経過してから授乳したらよいのでは？と言われた。しかし、こどもは泣くし、体はきついしお互いにストレスとなった。薬を飲みたいが授乳ができないのは大変。

なぎささん：母乳へ微量ではあるが出てくる。しかし、母乳を与えていけない薬は抗がん剤や放射性物質などごく一部です。ほとんどの薬、とくに風邪で処方される薬は飲んで授乳をして大丈夫

です。

Sさん：周囲でいろんな意見があるので判断が難しい。

M-4さん：授乳中ということ伝えて漢方にしてもらったり、小児用の抗生剤を処方してもらった。薬剤師に意見なども聞いた。

なぎささん：薬剤師も責任があるので授乳中に服用しても大丈夫とは言にくいのでしょうか。医師でも意見は様々ですが、母乳に理解のある小児科医に相談されることをお勧めします。

離乳食について

M-1さん：いつ頃から豆腐など食べさせていいのかなどわからないです。

I-1さん：離乳食開始時はどろどろのお粥にしたりするとよい。次に野菜やおいもなどアレルギーが少ないものから始める。アレルギーが心配なら7～8ヶ月健診で相談してからたんぱく質を始めてみてはどうか？

なぎささん：初めて食べさせる物は、耳搔き一杯くらいの量を食べさせたらいい。もし何かあった時のために日中病院の開いている時間にあげるとよい。

I-1さん：甘い食べ物を覚えるとご飯を食べてくれなくなる。フルーツは食べるのにご飯は食べてくれなくなってしまう。

Tさん：歯がまだ生えていないが硬さや大きさはどうしたらよいか？

なぎささん：いきなり肉の塊を食べさせると噛み切れなくて喉にひっかけて窒息してしまう危険性があります。肉は細かくしてあげて、柔らかいものは少し大きくしてもいい。味噌汁を作れば野菜と一緒に煮ることで離乳食として使用できる。

I-1さんさん：初めの1ヶ月はすりつぶしてあげたらよい。手をだして食べようとすれば自分で楽しく食べることができる。食べなかった子が食べるようになったりする。1歳までは味をつけなくて食べさせてよい。

M-1さん：かぼちゃを食べさせたが吐き出してしまった。

I-1さん：口あたりがあまり良くないのか、味が好きではないのかもしれない。そのうち食べるようになるので心配しなくて良い。

文：もも