



～はげましあって楽しく子育て～

<参加者より一言>

N-1さん：初めての子育てです。母乳で育てて行きたいです。

Mさん：5ヶ月になります。首がまだ座っていないが気長に待っている。

Hさん：混合でした。母乳にして体重の増加が気になります。

Yさん：最初混合で育てたがミルクしか飲まなくなってしまった。マッサージをしたりミルクの量を減らすなどして完全母乳になった。しかし、体重の増加が悪いので心配です。

Tさん：離乳食について話を聞きたいです。

N-2さん：離乳食について相談したいです。

S-1さん：母乳について詳しく知りたいと思い参加しました。

<意見交換>

母乳について

Hさん：母乳がでているのが分かる時と分からない時がある。量は気にしない方がいいと思うが体重の増えが悪くて心配。

Tさん：周囲から「小さい」と言われて悩んでいた。最近ではちゃんと成長しているんだからと思い気にしなくなった。

N-1さん：前まではおっぱいが張ってたが最近では張らなくなってきている。ちゃんと飲んでいるのか？くわえていだけのような気がする。

なぎささん：1ヶ月頃からおっぱいの張りが落ち着いてく

る。おしっこがでているか、元気があるかななどを目安にするとよい。ちょこちょこ飲みを自分のこどももして出ていないのではないかと心配したが大きくなっているので大丈夫だと思っていた。

Hさん：夜間寝てしまい飲む間隔が長くなるので心配。

S-2さん：最初の授乳間隔が長くて心配していた。こどものペースだし、おしっこも元気もあり大きくなっていたから大丈夫なのかな・・・と思うことで自分の心も軽くなった。

Mさん：母乳がでるためにいろいろなことを試してみた。母乳のためにリラックスすることが大切なことだとわかりとても気が楽になった。

みーちゃん：母乳だけで体重が減ると、ミルクから母乳に変えるときに体重が減るとではまた違う。「1日5-6回おむつが濡れていて表情がよく元気がある」なら様子を見ても良い。

標準体重ばかり気にするのもよくない。経過をみていくのが大事。

離乳食について

N-2さん：果汁を飲ませると母乳を飲まなくなると聞いたがどうなのでしょう？

なぎささん：果汁で練習する必要はない。離乳食の初期では、生ものはよくないので加熱したものがいい。無理に果汁を飲ませなくても大丈夫。始めはおもゆから始めます。

Tさん：保育園で離乳食を食べなくてミルクばかり飲んでいると言われ、食べないことが悪いのかと気にしています。卵を食べさせて症状がなかったのに、保育士から1歳になる前に食べさせるなんてアレルギーは大丈夫なんですか？と言われる。また、9ヶ月なのだからミルクもフォローアップにするように言われた。

なぎささん：アレルギーが心配なものは症状が出たときに受診など対応できるように平日午前中に食べさせるとよい。自宅で食べさせて大丈夫だったものを制限する必要はない。手づかみで食べさせることで食べる意欲もできます。

離乳食の開始時期

Yさん：本にはアレルギーの原因になるので離乳食は7ヶ月からいいと書いてあったがいつぐらいがよいか？

なぎささん：赤ちゃんの腸がしっかりして腰が座り、本人が食べたそうにしている頃に始めるのがよい。現在の標準は6か月位からです。

みーちゃん：アレルギーがあるために1歳まで食べさせない方がよいと言う人もいるが、極端な意見であり、母乳やミルクだけでは栄養が偏ります。また咀嚼機能や味覚が正常に発達しない可能性があり、大人になってもきちんとして食事とれられないなど将来が心配です。

本人が欲しがっていれば、応えてあげましょう。

排便について

S-1さん：母乳の場合は便が1週間くらいでなくても大丈夫だと言われた。自分が食物繊維の多いものを食べた方がよいか？

みーちゃん：便が硬くなく機嫌が良ければ心配ないでしょう。

なぎささん：無理な綿棒浣腸でかえって粘膜を傷つけてしまうことがあります。心配なら小児科を受診してください。

文：M&S