



～はげましあって楽しく子育て～

<参加者から一言>

ももさん：3歳の子どもがいますが、まだおっぱいを飲んでます。
Oさん：ぽっかぽかの存在は知っていて、参加したいと思っています。
Sさん：初めての子どもです。
Kさん：3歳と7か月、二人の子どもがいます。
Mさん：子どもは9か月です。まだ寝がえりしかできません。
Nさん：子どもは10か月です。初めての子育てなのでいろいろ話を聞きたいと思
います。
Tさん：来週で11か月になります。

<質疑応答>

後追い・甘え泣き

Mさん：抱いていないと泣く。寝ぐずりもある。実母からもこんなに泣く子は初めてだと言われてしまう。何が原因なのでしょう？
ももさん：うちもまだあります。
Kさん：上の子は一人遊びをしますが、下の子は私の姿が少し見えると泣きます。お母さんがわかっているんだなあと感じます。みんな泣きますよね。
Mさん：外では泣かないんですよ。外ではいい子なんです。
Oさん：自分と二人の時は昼間もよく寝てくれるが、夫が休みの時には相手をしてくれる人がいると思うのかくずります。こんなことも今しかないことだと思って気楽に考えています。
Nさん：泣いたりぐずったりする時期はありました。今は落ち着いてきています。
ももさん：構って欲しくて、甘えたくて泣くことはあると思う。お母さんがストレスにならないように、御主人やおばあちゃんに預けたりしてたまに気分転換するのもいいと思う。私は6カ月から働いていることもあって24時間一緒にいることができないので、後追いは仕方ないかなと思っています。

指しゃぶり

Sさん：普通の指しゃぶりじゃなくて、3本の指を縦に入れてる。たまにオエツと吐いてしまうこともあります。大丈夫でしょうか？
Oさん：うちも一緒です。うちの子は全部の指を入れてました。
Kさん：うちの子は2か月頃から指しゃぶりが始まって、初めは全部の指を入れていましたが、今は親指だけになっています。
Tさん：うちの子はげんこつを入れていました。はずした方がいいかと思っていましたが、ここで話を聞いて指しゃぶりはいいんだと思えました。今は人の口にも自分の手を入れて遊んでいます。
ももさん：子どもは何でも口に入れて確かめているので、このまま見守ってあげていいと思います。

卒乳・断乳

Nさん：卒乳を考えています。離乳食が始まっておっぱいを飲む量が減ってきていて、昼間はおっぱいが張って痛いこともあります。
Kさん：上の子は2歳2か月まで飲ませました。妊娠しているのが

わかった時にもやめるつもりはなかったのですが、赤ちゃんが生まれたら赤ちゃんにも飲ませるんだということを話していた方がいいだろうと思って話をしたのですが、その話をしたら自然と飲まなくなりました。

ももさん：3歳でまだ飲んでます。いとこの子が泣いていた時に「おっぱいを飲みたいのかなあ」と言うと、自分のおっぱいをあげていいよと話してくれたことがありました。小さいけどいろんなことが分かっているんだなと感じました。
Oさん：一人目の時は私が抜歯した時にあげられなかったのが、それがきっかけでやめました。二人目は上の子と遊んだりしていたせいか、1歳2か月の時に自然にやめました。おっぱいが張った時は搾ったり、ジャガイモ湿布をしたりしていました。
ぼっちさん：一人目の時は歩けるようになった頃に、歩くことの方が楽しかったのか自然に飲まなくなりました。二人目三人目は断乳に近かったです。2～3日預けなければならない用事があってやめました。子どもは落ち着いてまいりました。自分は張って痛かったです。4人目も断乳でした。やはり用事があって、1週間前から少しずつ減らして行ってやめました。
Nさん：今おっぱいはほとんど夜だけで、寝つくのもおっぱいじゃなくても大丈夫。夜中だけのおっぱいになっている。
ぼっちさん：病気をしたときにおっぱいがあると安心。嘔吐下痢の時におっぱいだけは飲んでくれる子どもも多い。今から病気をすることもあると思うので、まだ続けてもいいのでは？おっぱいの方もそのうちに、夜飲む時にだけ作られるおっぱいになってくると思う。
みいちゃん：自然に任せていいと思う。昼間に張るうちはおっぱいが詰まりやすくなる食べものなどに気をつけていけば落ち着いてくると思う。

産後の体調

Sさん：産後の悪露が治まってからまた出血がドツと出て今も続いている。病院にも行って何でもないとされたが、今もう1か月続いている。
ももさん：出産後に体調の変化がある方もいるようです。自分も産後に喘息症状が出たことがあった。
Tさん：1か月健診前に血の塊が出て病院に行ったが特に問題ないと言われた。まだ生理は始まっていません。いつぐらいに始まるのでしょうか？
ももさん：自分は早かった。2～3か月頃には始まった。遅い人は1年くらいない人もいます。
Tさん：生理がないってことは妊娠もしない？
ぼっちさん：生理が始まる前に排卵していたら一度も生理がなくても妊娠します。
Oさん：上の子の時には産後10か月で生理のような出血があって、病院に行ったら無排卵と言われて治療をしました。三人目の出産の時は喘息があると産後の子宮収縮剤が使えないと言われて薬を使わなかったのが出血が多かったです。退院後も出血に気をつけてと言われました。
Mさん：産後2か月まで悪露が続きました。3か月頃にまた出血がありました。病院に行きたくなかったのがそのまま様子を見ていたら1週間くらいで治まりました。
産後すぐはフラフラする感じがあって貧血症状だったのかなと思います。
Kさん：一人目の時は体調の変化はなく、二人目の時は子宮の収縮

痛がきつくて退院後もしばらくありました。寝不足で頭痛がすることもありました。
みいちゃん：産後の出血は、悪露などが溜まってしまっていて子宮の戻りが悪いために出血が増える場合とホルモンの一時的な作用で出血する場合があります。ホルモンの一時的な作用の方は特別何もすることはなく、しばらくすれば治まることが多いと思います。子宮の戻りが悪くて出血が増えるのはあまり良くなく、中に残っているものを外に出してあげた方がよいので処置が必要なことも多いです。血の塊が出た後に出血が増えることなく治まっていくのなら様子を見て大丈夫だと思います。1か月続いているのは少し長いと思うので、もう一度診察してもらってもいいかもしれません。産後の収縮剤は本来使わなければならないものではありません。おっぱいを飲ませていけば自然に収縮していくものです。収縮剤のために収縮痛がさらに強くなってしまうことも多いです。

向き癖・頭の形

Sさん：向き癖やそのために頭の形が悪くなるのが気になる。
Kさん：添い乳をする向きを、向きにくい方にしたりしていました。
Oさん：祖母がタオルを丸めたりして向きにくいようにしていましたが、それでも乗り越えて向きやすい方に向いていた。
Mさん：タオルやドーナツ枕などを使ってみたがダメでした。最初は頭の形が悪くなったが、だんだんどっちも向くようになり形も良くなってきました。
Tさん：枕は特に使っていませんでした。
Nさん：新生児の頃は向き癖もあって形も少し気になったが、そのうちに戻っていたと思う。
Iさん：頭の片方が扁平になっている子がいたが、大きくなった時にはきれいな形になっていた。

添い乳

Kさん：出産した友人に添い乳を勧めたいと思うが、添い乳はいつ頃からしても大丈夫？
ももさん：私も初めは添い乳を知らなかったが、妹の授乳の様子を見て知って、それからまねをしてやってみた。5か月の頃からやりました。
ぼっちさん：生まれてすぐからやっていました。お母さんも体を休めることができるので、自分の体のためにもいいと思う。
みいちゃん：生まれてすぐから大丈夫。分娩台で飲ませる時はうつ伏せで吸わせることも多い。ただ「添い乳」と言っても違うやり方をしている人も多く、お母さんと赤ちゃんがお互い体ごと横向きに寝て飲ませないとお母さんの体勢がきつくなります。やり方を教えてあげるといいと思います。

うつぶせ寝

Mさん：子どもが寝返りをしてうつぶせで寝てしまうのは大丈夫？乳幼児突然死症候群が心配。
ももさん：まだ寝返りができない時期は自分でうつぶせに寝ることはないで大丈夫。
ぼっちさん：寝返りが出来るようになってから、寝ているときに自然に寝返ってうつ伏せになるのは心配しなくても大丈夫。
ももさん：うつ伏せになったときに顔が沈み込んでしまうようなクッションや布団を使わなければ大丈夫だと思う。