



～はげましあって楽しく子育て～

<参加者から一言>

Tさん：11ヶ月です。わからないことなどいろいろな話を聞けるのがいつも楽しみです。

Mさん：明後日で10ヶ月になります。最近はずりばいで上手に動きます。起きた時には近くにはいないことがあります。

Kさん：初めての参加です。2ヶ月になります。初めてのことばかりなのでいろいろな話を聞きたいです。

S-1さん：初めてのことで何かあるとあっぴあっぴしています。サークルでいろいろな話を聞くのが楽しみです。

S-2さん：11ヶ月になります。生まれてきた時から小柄で体重の増えが気になります。離乳食もあまり食べてくれないので悩んでいます。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。

<質疑・応答>

水分摂取について

なぎささん：だいぶ暑くなってきたので水分の摂り方について気になる方が多いようです。一人目の時はミルクで育てたので白湯をあげないといけないと思っていました。二人目、三人目は母乳だったので母乳を与えていて楽でした。

S-2さん：母乳が中心です。麦茶にならそうと少しずつ飲ませているがあまり飲んでくれない。暑くなってきたので脱水も心配です。

Mさん：マグマグのストローは嫌がった。コップであげてみると喜んで麦茶など飲んでくれた。

Tさん：最初はスプーンであげていた。健診でストローやマグマグはよくないと聞いたのでコップを使うようにしている。こぼしてしまうのでタオルなどを周囲に敷いて対応している。少しずつ上手く飲めるようになってきた。しかし、外出の時はマグマグに頼っている。

なぎささん：喉が渴いたりしたら欲しがるので本人のアクションを待ってもよいでしょう。おしっこの回数や顔色に注意して問題がなければ大丈夫でしょう。マグマグなどで持ち運びをする

と何回も口をつけたりするので中のお茶など雑菌が増えてしまう。母乳だったら新鮮なものができるので安心。

みーちゃん：ペットボトルなども雑菌が増えてしまう。お茶を持ち歩く時に別でコップを持ち歩く人がいる。それだと直接口をつけないしコップが使えるので安心ですね。

離乳食と母乳

S-2さん：離乳食をあまり食べてくれなくて母乳をよく欲しがる。特に二人だけの時がすごく欲しがる。他の子供がいると欲しがらない。離乳食をあまり食べてくれないので悩んでいます。

Tさん：離乳食を始めても欲しがる。1時間おきに目が覚めることもあった。今は、昼の授乳の回数が減ってきている。

もも：娘は3歳になるが今だにおっぱい大好きでお茶などを飲んだ後でもすぐに母乳を欲しがる。普段人前で欲しいと言わないが耳鼻科の通院が続いて耳鼻科でおっぱいが欲しいと言うようになった。おっぱいをくわえることで安心していた。スキンシップやメンタル面でも欲しがったりしているのかもしれない。

みーちゃん：ご飯を食べさせようとして母乳を減らしていないですか？一緒にご飯を食べていますか？

S-2さん：母乳は減らしていない。むしろ増えている。別に食べていて大人のを欲しがることもある。

みーちゃん：離乳食を開始すると食べて欲しくて母乳を減らしてしまう人がいる。一人で食べるのは寂しいので一緒に準備をして、一緒に食べるようにしてみたらいいのではないかと。

暑い時の対応

S-1さん：すごく首の後ろが暑くなる。冷やして大丈夫か聞きたい。

なぎささん：室温の調節や肌着をこまめに交換したり、シャワーをしたり。大人用の首を冷やすグッズなども売っているが子供に使ったことがないです。

Tさん：冷やしたことはないです。夏は暑くておっぱいをあげるのも汗をかく。抱っこするので腕に汗疹ができたりしたので首の

あたる部分にタオルを置いて授乳をしていました。

Mさん：暑い時はお風呂に入れて汗を流したり冷房や扇風機を使用しています。

S-2さん：こまめに洋服を着替えさせている。

便秘について

Mさん：4日に1回排便があるがうさぎのようなコロコロウンチができる。食事を気をつけているが便秘になってしまう。

S-2さん：離乳食を始めた頃から便秘で治療を始めた。硬いとおしりが切れて痛くてかわいそう。薬を飲んで治療をしています。

なぎささん：硬い便をするとおしりが切れてしまうので痛い。次、便ができる時に我慢してしまうというのを繰り返す。薬で便を柔らかくしてスムーズにできるように治療をした方がよい。離乳食が始まってから便の状態が変わってくるので便秘になる人が多い。

Mさん：食べ物は何がいいですか？

なぎささん：食べ物だけの改善は難しい。

寝太郎先生：母乳だけだったら便秘にはならない。母乳はカスが少ないから1週間でないこともある。離乳食を開始してから便秘になる子供が多い。大腸に何日もとどまっているので水分を吸い続けてパサパサになってしまう。硬くなった便が出てくる時に肛門を傷つけてしまう。我慢をしてしまうことで次も太くて大きい便をするので傷つけてしまう。治療は本人が困っているかどうかである。薬で便を柔らかくしてスムーズにできるようにコントロールしてあげる。それに食物繊維の多いものを中心にバランスのとれた食事、生活リズムを整えて、体を動かすなど見直しをしてリズムがついてきたら薬に頼らなくてもできるようになってくる。長期に治療をしている人もいる。

文：もも