



～はげましあって楽しく子育て～

#### 《参加者から一言》

Oさん：始めの頃は混合だった。今は母乳です。体重が増えないのが心配です。ホームページを見て知りました。

Hさん：1ヶ月前から人見知りをする。一緒にいると泣かないで遊んだりしているがいなくなるとすぐに泣いてしまいます。1ヶ月までは混合でした。

Kさん：10ヶ月と3歳の子どもがいます。二人とも母乳育児です。話をきけるのを楽しみに参加しました。

Tさん：5ヶ月になります。初めての子どもでわからないことばかりです。

みーちゃん：肝付町で助産師をしています。

#### 《質疑・応答》

##### 離乳食について

Hさん：おかゆをあげたら嫌がるので、普通のご飯を柔らかくしている。「一人目は頑張る」とよく聞くがお味噌汁などの具をあげたりしている。

なぎささん：つかみ食べはしますか？

Hさん：まだつかみ食べはさせていない。食べ物を取りたそうにしている。

なぎささん：手先を使うことで温度や硬さを確かめている。分からない物を口にいれて食べれるのか学習している。

##### 離乳食について

Tさん：離乳食を普通に食べるがあまり興味がない様子。どのように進めていったらよいか？

なぎささん：家族が食べているのをよだれを流して見ていたり、欲しがって手を伸ばしたりするなどが開始のサインです。始めはお米から開始して次に野菜と与えていくとよいです。

Tさん：どのくらい食べさせたらよいですか？

Hさん：大さじ1つとか始めはあげていました。あまり食べな

いが食べたいだけ食べさせています。

Kさん：バナナは1本食べる。そんなに食べるんだったらご飯も食べて欲しいと思う。

なぎささん：食べない子は食べてくれない。一人目が食べてくなくて悩んだ。二人目・三人目になると時期がくると食べるようになるだろうと思っていたので気が楽だった。まだ始めたばかりなのでこれから食べる量が少しずつ分かってくるので焦らなくても大丈夫です。

##### 体重が増えない

Oさん：体重が少しずつ減ってなかなか増えないので心配です。日中は6回くらい授乳しています。夜は19時から6時まで眠っています。

Hさん：1ヶ月昼夜逆転の生活だった。1ヶ月位混合だったが夜間にミルクをあげるのも疲れてしまった。しばらくして体重が1日あたり40g増えるようになった。このままだったら大丈夫だと言われてホッとした。

なぎささん：吸ってくれることで母乳が増える。赤ちゃんは寝ていても吸ってくれます。

Oさん：3～4回だった授乳が6回に増えた。これ以上増やすのにはどうしたらよいか…。

みーちゃん：昼を増やせないようであればお母さんが寝る前に飲ませたらどうですか？

##### 夜泣き・夜間の授乳について

Tさん：夜2時間おきに急に泣き出すことがある。あやしておっぱいをあげると落ち着きます。みなさんはどうですか？

Hさん：実家に帰った時に電車の音に反応してか夜中あやしても泣き止まなかった。自宅では、起きても一人で遊んでいることがある。扇風機の線をパンパン叩いて遊んでいた時は驚きました。

Tさん：あちこちに移動して最終的にはうつ伏せになって寝ていることがある。うつ伏せで寝るのは大丈夫ですか？

なぎささん：首が座っていたら大丈夫です。小学校の子どももうつ伏せでよく寝ています。

Kさん：遊び飲みをするので2時間位添い寝しておっぱいをあげていたことがありました。昼間もちょっと飲んで離すと遊び飲みをします。

なぎささん：冬は寒いので中にキャミソールを着たりしておっぱいをあげていました。夜間の間隔があくことで母乳・乳腺炎をおこすことがある。おっぱいを飲むことで赤ちゃんがおっぱいのメンテナンスをしてくれている。

##### インフルエンザについて

Hさん：人込みの中に入らないように心がけているが買い物に行く時などどうしたらよいか気になる。マスクなどで予防もしたいが小さいのでマスクをつけられない。どのようなことに気をつけたらよいか聞きたい。

なぎささん：幼児以上なら、手洗い・うがいをしっかりするのも一つの方法ですね。

もも：平日、空いている時間帯に買い物に行く。2週間分まとめて買い物をするなど何度も買い物に出なくていいように工夫するのもよいようです。本人だけではなく家族も予防をするのも必要です。

文：もも