



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

ももさん：子供が5ヶ月のときに、授乳をしながら仕事を始めた。今3才になり、卒乳を考えています。

Sさん：子供は3ヶ月です。出産前は保育士をしていました。初めは、吸わせることも大変だったが、上手く吸えるようになってからは、母乳も出てきて母乳育児はいいなあ～と感じています。ベビーマッサージの資格もとることができました。もうすぐ仕事復帰予定ですが、可愛くて離れるのが寂しいなあ～と思っています。

Hさん：子供は11ヶ月です。産後は母乳とミルクの混合でした。乳腺炎を起こしたりしたため、母乳の軌道にのるまでに時間がかかった。"吸わせれば楽になるよ"と言われ、言う通りにしてみたら楽になった。もう少し母乳に関して知識があればと思った。

H2さん：子供は11ヶ月です。最近乳首を噛むようになって、卒乳まで頑張ろうと思っていたが迷っている。

なぎさ：子供は3人います。三人目は5才になり、4才の半ばで卒乳しました。今は少し寂しい気がします、振り返ればあっという間に感じます。

<<質疑・応答>>

乳首を噛む

ももさん：歯の生え始めに痒くなったりするのか、噛むことが多くなるとよく聞きます。お母さんも授乳が大変になりますよね。子供は大人の様子をよく見ていて、敏感。噛んだ時には真剣に"痛い"と教えてあげると良いと思います。

なぎさ：私も噛まれたときに強く怒ったら、次から噛まなくなっ

た。噛むこと=痛いと教えてあげると、少し大きくなったときに友達を噛んだりしないと聞く。

保育園に預けるが、母乳なので心配

Hさん：仕事復帰するが、母乳を朝・夕でも続けたいと思っている。今でも頻りに飲んでいるので大丈夫か？保育園は冷凍母乳も大丈夫だった。

ももさん：子供が5ヶ月の時から仕事をしましたが、始めは実家に預けることになり、朝たっぷり飲ませて昼休みに帰って授乳し、仕事から帰ってまた授乳していた。その他、欲しがったときに冷凍母乳を準備しておき、飲ませてもらっていた。始めのうちは授乳間隔が空くため、おっぱいが張り大変だったが、次第に母乳のリズムも出来て楽になった。昼間仕事をしているので、夜間の授乳は大切なスキンシップと思っている。保育園の場所等なども、今のうちから検討しておくのもいいのでは。

なぎさ：保育園では、入園前に哺乳瓶の練習をお願いされる園もあるが、子供は意外と環境に慣れるのが早いので必要ない。他の子どもの真似をしたがるので、保育園では哺乳瓶で飲むが、家では母乳しか飲まないといったこともある。身内に頼んでみてもいいし、時間預かりしてくれる所など前もって利用してみると自信がついてくるのでは？

体重が増えない。母乳不足？

H2さん：ちょこちょこ飲みが多く、全体的に飲む量が減っているのではないかとおっぱいは出ている感じがあり、張って大変なこともある。貯めて飲ませたりするほうが良いか？

Hさん：離乳食3回になっているが、ガラガラ飲みです。最近噛むので、私も時間を空けようか迷っている。助産師さんに聞いたら、子供の要求どうりで大丈夫と言われて安心した。

なぎさ：体重が増えてないという心配もあれば、おっぱいが張って大変なときは、本人の要求がなくても飲ませてもいいと思う。私は時間が空いて張りが強いときなど、乳腺炎を繰り返していた

こともあり欲しがらなくても吸わせていた。母子手帳の成長曲線に体重等を記録しておき、段々減ってきているようであれば、一度小児科の先生や助産師さんに相談してみる方が安心すると思います。

母乳を続けていても妊娠可能か？

ももさん：妊娠は可能です。産後生理がないまま妊娠してしまうことも。授乳中で2人目が自然にできた場合、授乳を止めた方がいいか心配する方が多い。妊娠経過に問題がなければ授乳は大丈夫です。上の子と下の子で同時授乳していた方もいました。

Sさん：母乳を出すホルモンが、妊娠をさせないように排卵を抑えようとするので、妊娠しにくいとは聞いています。

なぎさ：私も妊娠8ヶ月まで上の子が授乳していました。産婦人科の先生から、妊娠が判明した時から授乳は止めて下さいと言われましたが、妊娠経過も問題なかったので続けていました。妊娠すると母乳の味も変わる？とか聞いたことがあります。逆に、産後母乳が美味いらしく上の子が飲みたがって、一緒に授乳していた人もいました。

文：なぎさ

次回から、予約制を実施することになりました。