



～はげましあって楽しく子育て～

<参加者より一言>

Gさん：初参加です。日中ずっとおっぱいを吸っています。夕方くらいになると母乳がでていないように感じます。

Hさん：はじめは母乳とミルクの混合でした。今は母乳だけになっています。意思表示ができるようになってきて30分おきに飲んだりすることがあります。

Kさん：母乳のよさを少しずつ分かってきました。現在妊娠中で2人目なので完全母乳でいけそうかなと考えています。

Oさん：はじめは混合だったが今完全母乳で頑張っています。

Yさん：3人目を妊娠中です。3人目は質のよいおっぱいを追求しようと思ってサークルに参加しました。

Sさん：ならし保育に行くようになりました。出産前は混合でいいやと思っていました。産まれてきたらかわいくてしかたがないです。

M-1さん：2ヶ月になります。おっぱいがはって乳腺炎をおこしました。母乳を飲んでくれなかったのが食べものが悪いのかと思っていました。

Tさん：母乳で継続したかったがミルクの量が少しずつ増えてきています。少しでも母乳で続けられるようにしていきたいです。

M-2さん：初めての子供です。母乳だけで育てたかったがミルクを足しています。飲みすぎて嘔吐してしまうのが心配です。

M-3さん：11ヶ月の子供がいます。最近は卒乳をどうしていくか考えています。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。一人の女性として話がきけるのが楽しみです。

<質疑・応答>

離乳食について

M-2さん：舌でつぶせる位少し固めのものをあげていた。出してしまうこともあり、ゴクンと飲み込んでいる様子もあった。便秘になったので水分が足りないのではないかと何口か食べるとミルクを飲ませるようになった。しかし、食べているのではなく途中でミルクを飲ませることで飲み込んでしまっているのではないかと問われた。

なぎささん：食事の途中で飲み物をあげることで流し込み食になっているのではないかとよく嘔むことによって唾液がでてく

る。便秘は水分不足と思われがちだがそうではない。便秘は本人がする便が硬いかどうか。排便が数日出ないことだけが便秘ではない。便をする時に痛そうにしていれば楽に出すように治療をする必要がある。

Hさん：はじめは、丸飲みしてしまってそのまま便に出てくるのがあった。離乳食を始める前は毎日排便はなかったが離乳食が始まりよく便をするようになった。根菜類をよくあげるようにしている。

M-3さん：便秘で治療をしている。さつまいもは繊維が多いのであげていたがうちの子にはあわなかった。硬いものは刻んで多くの食材を摂取できるようにしている。バナナヨーグルトなども食べさせたりしている。

Kさん：離乳食はだいぶ頑張って作りました。今考えると便は順調ではなかったがあまり気にしなかった。

家事・子育てについて

なぎささん：1～2ヶ月は家事ができない位忙しい時期でもある。同じような経験があると思うがそのような時はどのように対応しましたか？

Hさん：育児も家事もできないのがストレスになっていた。夫が手伝ってくれるのもストレスになっていた。解決策なく1歳までやってきた。最近は週末にまとめてするなどしている。

Kさん：混合だった。7～8時間ぐっすり眠っていることが多かった。家事はできないときはできないで今までやってきた。

Oさん：おんぶして家事をしています。

Yさん：気にせずいろいろとしてきた。みなさんの意見を聞いて逆に考えなきゃいけないんじゃないかと思うようになった。

Sさん：少し眠っている間に走りまわって家事をしています。

M-1さん：1ヶ月までは泣いていることが多くて寝不足だった。祖母が手伝ってくれたのでその間に休んだりしていた。今はリズムができてきたので午前中に家事をするようにしている。

Tさん：今はミルクが多くなってしまっている。家事はしなくていいよと夫に言ってもらっていたので子どもに手をかけるようにしていた。

M-2さん：2ヶ月くらいから急に寝るようになって1回眠ったら12～13時間寝てくれる。夫の母と同居しているので家事を一緒にやっている。

M-3さん：よく眠るので起こしておっぱいを飲ませていた。最初はすごくきつい時もあったが夫が手伝いをしてくれて、イライラしている時も協力してくれた。ときには、ドライブに行くなど気分転換をしてもよいのではないかと「自分で育てよう」ではなく「みんなで育てよう」と思うようになって楽になった。

Gさん：家事ができないことがあってもいいのかなと思う。

質のよいおっぱい？

Oさん：何でも食べてしまうし、母乳のために特に気をつけていなかった。

なぎささん：2人目の時は薄味・和食を食べるようにしていた。甘いものを食べ過ぎるとつまりやすかった。

M-3さん：甘いものや脂っこいものを食べるとおっぱいが張っていた。

なぎささん：昔は食べ物が質素だったのでおもちを食べるように勧めていた。

みーちゃん：今は食事が豊富なのでおもちでつまってしまう人もいます。3人目で乳腺炎を経験することもあるし、体調を崩すことで乳腺炎になることもある。乳腺炎の時の母乳は汗みみたいな味がする。

なぎささん：乳腺炎をおこして緑色の母乳がでたことがある。

みーちゃん：熱がでて授乳をしてもよい。

なぎささん：病気で受診した時に薬がでるとよく授乳を止めるように言われる。しかし、抗がん剤や放射性物質を含むものでなければ授乳を止める必要性はない。薬局で内服中は授乳を止めるように言われたことがあったが自分と子どもがきついので内服しながら授乳をしていた。

Yさん：3人目の出産をするが3人目で最後になるかもしれないので質のよいおっぱいを研究したいと思っている。同じおっぱいなのに体系がもどらなかつたり、味も違うと聞いた。母乳をあげるとやせると思っていたがなかなか体系がもどらなかつた。出産後よくお菓子を食べていたりしていた。

Sさん：今は食生活が乱れていてジャンクフードばかり食べていて質の悪い母乳だと聞いた。

みーちゃん：おやつが多いと出産後太る人が多い。食事は普通にご飯を2杯と味噌汁におかずがあればよい。ご飯は腹持ちがいいので間食が減る。

補足：良い母乳育児のためには、お母さんも家族も栄養バランスの良い食事をするのが大切です。バランスの良い食事とはメタボになりにくい食事です。炭水化物と野菜は多く摂り、肉類や油物や砂糖類は少なめに摂ることをお勧めします。