



～はげましあって楽しく子育て～

<< 参加者から一言 >>

Oさん：3人の子育て中です。

Tさん：初めて参加します。子供は2ヶ月です。最近母乳不足ではないかと思っている。

T2さん：来週で5ヶ月になります。母乳を欲しがる時にあげています。

Gさん：4ヶ月になります。離乳食の話が聞きたいです。

Kさん：4ヶ月になります。色々勉強したくて参加しました。

K2さん：上の子4歳と下の子は4ヶ月です。久しぶりの子育てなんで頑張りたいです。

Wさん：離乳食の話が聞きたいです。

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

Gさん：雑誌などを見ているが色々違ったことが書いてあるので迷っています。

Oさん：子供は3人いますが、それぞれ違います。

便を見て消化が来ていれば、その子なりの食事でもいいんだよと保健師さんに言われました。鹿屋市の保育園で離乳食の調理実習等に参加したことがあります。その後は大人の方からの取り分けをしていました。

ももさん：以前は離乳食を始める前に果汁などで準備をするように指導されていたが、間違いであることが認められ、今は離乳準備は必要ないとされています。腸の発達する5-6ヶ月頃を目安に離乳食を開始するのが標準です。個人差がありますが、大人の食べる様子を見てよだれを垂らしたり、手を伸ばして欲しがる様子があったりと、子供なりにサインがあれば始めてみてほしいと思います。

Wさん：母乳だけでも7ヶ月までいいよと言われたので迷っている。

みーちゃん：個人差があるので7-8ヶ月頃からでもいいとは思いますが、9ヶ月を過ぎては遅いと思う。育児本が教えてくれるのではなく、赤ちゃんの様子を見ながら進めていくと良い。

ももさん：アレルギーが心配な場合は、昼間病院が開いている時間に開始の方が安全。ベビーフードなどで蕁麻疹が出ることもあ

る。ベビーフードは非常に多くの原料が使われているので、アレルギー反応が出たときに、原因が分かりにくい。なるべく手作りがいいと思います。

乳首が切れる

Oさん：切れてる時は授乳しないほうが早く治った。

みーちゃん：乳首はなるべく深く含ませ、傷があれば赤ちゃんの下顎があたらないような向きで授乳してみてください。

歯の生え始めなど、ひっぱり飲みをしたりする時期もある。

Tさん：最初だけ痛い但我慢している。なれてくると痛みが少し軽くなり大丈夫だった。1回だけ水疱ができたが授乳していました。

Wさん：2-3ヶ月の時に痛くて搾乳器を使い、傷が治ってから授乳しました。

ももさん：遊びで引っぱり飲みや噛んだりするときは、「痛いんだよ」と真剣に伝えてみると止めることもある。

みーちゃん：お母さんの食事を見直してみたら、飲み方が変わったと聞いたことがある。

夜間授乳について

Kさん：4ヵ月になるが、夜間は2時間ごとに起きるのでミルクを足し沿い乳で寝かしている。母乳不足なのか？

Gさん：家の子は、1日に1回は外へ連れ出してみると夜は眠るような気がする。

T2さん：12時まで起きて泣いたりぐずったりして、その後は朝までぐっすり寝る。そのためか、朝起きるのが遅いのでリズムを変えようと思っている。

ももさん：最初は早起きから始めるといいも、少しずつ時間を調整していくといいのでは。

Tさん：1-2時間置きに起き、張るような感じがないので母乳不足なのか心配。

ももさん：お母さんが大変な時は、ミルクを使ってみてもいいと思う。

みーちゃん：お腹が減ってる時だけ欲しがるのではなく、口さみしいとか吸うことで安心感がある。

体重が増えない

Tさん：だったら飲みをしているせいか、体重が増えない。

検診で3-4時間空けてと言われたが、子供が欲しがる時でいいのか？

ももさん：母乳は量が見えないので、周囲の人からの「小さい」と言われる

と気にしてしまうと思うが、欲しがる時にあげていいと思います。

Wさん：あまり張らないが、欲しがる時にあげている。

Kさん：おっぱいも張るし、成長曲線に入っているので気にしてない。

上の子の時は何故かミルクを足していたけど。。。ミルクの方が栄養価があるのか？

ももさん：ミルクは牛乳を主原料として薬品を添加した母乳の代替品です。以前からするとミルクは良質になっていますが、母乳の成分がすべて含まれているわけではありません。とくに免疫グロブリンや生きたリンパ球などを添加することは無理です。

みーちゃん：フォローアップミルクは牛乳の代替品で、乳児用ミルクではないので注意してください。鉄分などはフォローアップミルクに多く含まれていると書いてあるが、母乳に含まれる鉄分の方がずっと吸収が良いとされている。

2-3ヶ月になると、母乳も赤ちゃんが吸った時に出るようになってくるので、順調なおっぱいは張らなくなるのが普通です。母子手帳にある体重曲線をみながら、グラフが並行に伸びているようなら大丈夫。夜間の授乳は昼間の授乳量に関係してくる。体重の不安があれば、授乳回数を増やすと母乳の量も増えてくるので、ミルクを足すよりいい

と思います。

文：なぎさ