



～はげましあって楽しく子育て～

<参加者から一言>

Hさん：1才4ヶ月です。始めは混合でした。乳腺炎になりしたが3ヶ月で母乳のみになりました。ご飯を食べないことが気になっています。

Sさん：5ヶ月から仕事に復帰しました。朝と夜だけ母乳をあげています。母乳はすごく楽です。

K-1さん：5ヶ月、7才、9才の子どもがいます。3人とも母乳でした。最近離乳食を少しずつ始めました。

Yさん：3ヶ月になります。夜2回ミルクをあげています。舌をペロペロよくするのが気になります。

K-2さん：6ヶ月になります。昨日から離乳食を開始しました。気長にやっっていこうと思います。

Gさん：最近悩みがあるのでサークルで話ができればいいなと思いい参加しました。

Tさん：離乳食を始めて1ヶ月になります。

Mさん：学校に復帰するのでミルクをあげています。保育園に預けることになるので育児と学校と両立できるといいなと思っています。

<質疑・応答>

離乳食について

K-2さん：昨日から離乳食を開始した。どの位ずつ食べ進めていったらよいでしょうか？

K-1さん：1口～2口と最初はあげている。1人目2人目はマニュアル通りにやっていた。昼間にあげるが機嫌が悪いときはすぐ締め夕方に機嫌を見てあげている。

Sさん：1口、5口、1皿と様子を見ながら増やしていった。

K-2さん：便秘をしていたので進めていくのが心配。

なぎささん：便の硬さを見ていったらよい。離乳食を始めることで便の硬さが変わってくる。

Gさん：10分粥とにんじんをペーストにしたものをあげたらよく食べる。スプーンを握って食べようとしていたりする。

なぎささん：そのうち食べる時期がくるようになります。上の子

は食べてくれないのが苦痛だった。周囲からも痩せていると言われ「食べさせていないからだ」とか「いいものを食べさせていないからだ」と言われたことがあった。3人目は離乳食を食べながら母乳も飲んでた。1人目は椅子を嫌がっていた。食事の時にじっと座っているのがいやだったのも関係していたのではないかと今思います。

Mさん：復帰するのと一緒に離乳食が開始になる。今からどうしようか悩みます。

Sさん：保育園と連携を図ってレシピをもらったりしてます。かわいそうと言われるのが辛かったが、保育園に預けるのにはいい時期なのかもしれない。先生と話をしながら進めています。

授乳について

K-2さん：1回の授乳が30～40分。長いときは1時間かかることもある。それが3時間おきにある。離乳食が始まると楽になると聞いたがみなさんはどうですか？

Tさん：1回の授乳は10～15分。最近少し授乳間隔があくようになってきた。

Gさん：離乳食を始めたが夜間の授乳は1時間おきにありますが。母乳の質が悪いのではないかとされたので和食中心にしています。

Yさん：口さみしくてよくチュチュしている様子があります。なぎささん：1時間以上かけて飲んでることがあった。その時は乳首が切れて痛い思いをした。体重が増えていたので母乳はしっかり出ていたんだなあと思っていた。

K-1さん：1人目はちょこちょこ飲みをよくしていた。女の子で吸いも悪かったのか1才過ぎまで続いていた。ずっと続いていたのできつかった。30分～1時間おきにあげていたのに乳首が切れたりしていた。1人目で苦労したので2人目・3人目は楽だった。

Sさん：30～40分飲ませることもある。家事がたまっていると夫に言われるがこの子が満ち足りるまで飲ませています。

Hさん：飲む回数も多く、一晩中飲んでることもある。昼も1時間おきに飲んでます。

なぎささん：飲みたいだけ飲ませてよいです。ただ、時間や回数が増えると大変に感じたりしますよね。食事によっては母乳の味が変わってしまうようです。和食はとてもよいです。ただ、他のものを我慢するのではなく量を摂りすぎなければ食べても大丈夫

夫です。

指しゃぶり

Mさん：3ヶ月半から指しゃぶりをしています。歯並びが悪くなると聞きました。まだ歯が生えてきていないがどうしたらよいでしょうか？

Tさん：4～5ヶ月くらいからしています。悪いものとは思っていませんでした。

Gさん：今まで気づいたらしていた。指をしゃぶるのは歯が生えてくるからではないかと言われたことがある。指をしゃぶるのは脳の発達にもよいと聞いたこともある。おしゃぶりを買って使ったことがあったが嫌がってその後は使っていない。

K-2さん：指しゃぶりは自由にさせています。

Yさん：おっぱいが欲しい時にしているように感じます。父も大きくなっても指しゃぶりをしていたと聞いているのであまり気にしていません。

K-1さん：1ヶ月からしていました。成長の段階での指しゃぶりなので喜びました。次は何をするのだろうと楽しみです。いろいろな刺激をうけるので自由にさせています。

Sさん：指しゃぶりは手や足だということを認識しています。知らない人は愛情不足だと言うが愛情不足ではないです。

Hさん：母乳不足ではないかと言われたことがあった。今思えば違ったんじゃないかと思う。

麦茶について

Tさん：大人用の麦茶のパックを沸かしているがみなさんはどうしていますか？

Gさん：昨日から大人用の麦茶を薄めてあげています。

K-1さん：大人用を薄めてあげようと思う。スティックタイプのほうじ茶をあげてもよいと聞いた。

なぎささん：6ヶ月からだったら麦茶など薄めて飲ませても大丈夫です。

文：もも