



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Sさん：10ヶ月です。5ヶ月から保育園に通っています。よく病気をしますが母乳だと良く飲んでくれて安心。メンタル的な面でもいいと思っているので、母乳を続けていこうと思っています。

Kさん：3人目で6ヶ月です。2人の育児とは違って伸び伸び育てているような気がして楽しく感じます。最近少し便秘ぎみです。

Gさん：4ヶ月です。母乳をよく飲んでくれていて体重が9kg近くあります。初めての育児で戸惑うことばかりです。色々な話しが聞きければと思って参加しました。

ももさん：3才になります。最近「おっぱいはいらないよ」と言ったりすることもあるけど、夜になると欲しがったりしています。もうそろそろ卒乳かなと思っています。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。子どもも色々個性があり子育てで迷うことも多いと思いますが、子どもが教えてくれる事って多いので一緒に成長していくのだなと思います。最近、卒乳のことがよく話題になっています。1才ぐらいになると、周囲から断乳を勧められたりすることが多くなるとは思いますが、自分の考えを大切にしてほしいと思います。

<<質疑・応答>>

便が軟らかくオムツから漏れてしまう

Sさん：オムツもそれぞれメーカーによって形が違うので、合うものを探してみてもいいかな。

Kさん：子どもに合ったものを探して使っています。

なぎさ：私もよく便がオムツから漏れていたんで、一緒にライナーを使ったりしました。

みーちゃん：母乳の便はゆるいけど、母乳が悪いわけではない。母乳には乳酸菌が多く含まれているので便秘にはよい。便の回数が急に増えたとか、一日10回以上排便がある場合は下痢と考えてもいい。ミルクに変えても返って合わないこともある。

ももさん：子どもが病気をした時、食欲がなく水分も取らないと

いった状態になっても母乳なら飲んでくれるといったことが多い。母乳には胃腸を守ってくれる働きや、栄養も補ってくれるので病気の時はすごく役立ってくれる。

寝返りについて

Sさん：2ヶ月頃に寝返りをはじめ、夜などは返って心配だった。かといってハイハイは遅かったりした。個人差があると思いました。

Kさん：うつ伏せにさせると寝返りをして上をむくけど、うつ伏せには自分からしないのであまり好きでない様子。

ももさん：寝返りの方向に赤ちゃんの気を引き、寝返りを促す感じで遊んでみてはどうか。

みーちゃん：発達も個人差があるので、子どもにまかしてみたいと思います。

虫歯について

Sさん：母乳をダラダラ飲んでいるので、虫歯が気になる。

ももさん：母乳を飲んでいて虫歯になる子もいれば、飲んでいてもならない子もいる。歯科医による見解も様々ですが、母乳よりおやつのだらだら食べなど食生活の乱れによる影響が大きい。

みーちゃん：母乳は乳糖で、砂糖はショ糖。虫歯菌がショ糖を分解して虫歯になるので母乳は虫歯になりにくいと言われている（絶対ではない）。母乳の子は欲しがったら飲ませるとしているから、その延長で子どもが欲しがる時に食べ物をあげてしまう傾向がある。ダラダラ食べになってしまい、お口の中の環境が虫歯をつくりやすくしている。夜間は唾液も少なくなるので、寝る前には、歯のお手入れをしてあげるといい。

ももさん：歯磨きは無理やりすると嫌がると思って、本人が歯ブラシに興味を持つようになってからしました。

Kさん：はじめは口にくわえているだけだった。それでも唾液が出ていて唾液が多いと虫歯になりにくいと言われていた。虫歯も初期のうちに歯科にいくと治療も短いです。

みーちゃん：最近の子は食事で噛むことが減ってきているので、唾液が少なくなっている。噛む事で唾液が出るので大事です。

なぎさ：上の子達もいるので、早いうちから甘いものを食べてしまっている。定期的に歯科で診てもらっていて、フロスを使ったりして仕上げ磨きをしています。でも虫歯があり、やはり食生活が重要だと思います。

卒乳について

Sさん：最近歯が生えてきているので授乳が痛い。病気の時に役立っているから続けるつもりではいますが・・・あまり胸も張らないし出ているのかとも思う。

ももさん：歯が生えてくる時など、むずがゆかったりする時期に乳首を噛んだりすることが多い。3才になる今でも必要な分は出ています。最近はおっぱいも飲みたいけど、逆に1才を過ぎて突然いらぬと言ってしまう場合もある。

Kさん：1人目の時に1才過ぎて断乳に挑戦してみたが失敗。また時期をみてと思っていたら、ある日突然「おっぱいはいらぬ」と言ってしまう。2人目は気がついたら卒乳していました。子どもは意外とわかっているように思う。

なぎさ：2人目の時、3人目を妊娠したこともあって卒乳しようねと前もって声かけを繰り返しながら授乳していました。ある日「今日はおっぱいなくても大丈夫」と2才半で卒乳しました。3人目も卒乳まで頑張ろうと思っていたら、4才過ぎに母乳も出なくなりました。卒乳となりました。今でもよく触ってきます。

二人目妊娠について

Sさん：1人目を帝王切開で出産。2人目はよく空けた方がいいと言われていたけど、どれぐらい空けた方がいいのか？自然分娩も可能なのかな？

みーちゃん：今は2年とか言わず大丈夫です。でも妊娠・出産経過も個人で違うので、産科の先生に相談してみるのがよい。必ずしも2人目も帝王切開が必要とは限らない。本人は自然分娩を希望しても、やはり家族の心配もあるのでなかなか難しい面がある。

文：なぎさ