



～はげましあって楽しく子育て～

<参加者から一言>

S-1さん：11ヶ月になりました。熱が続いて食欲が落ちているときは母乳をよく飲んでくれました。母乳は心のオアシスです。

S-2さん：3ヶ月になります。初参加です。

K-1さん：11ヶ月になります。ずっと参加したいと思っていたがなかなか参加できずにいました。1ヶ月の時に酷い乳腺炎になったことがあったがなんとか母乳を続けることができました。1才になるのでそろそろ止めたらと周囲から言われるので悩んでいます。

Yさん：2回目の参加になります。先月と比べて体重が減ってきています。母乳が足りていないのではないかと心配です。

K-2さん：先週寝返りをするようになりました。今朝寝返りをしていて一人で泣いていました。注意が必要だなと思いました。

Tさん：9ヶ月になります。いろいろなサークルに参加していますが泣いていることが多くこの子だけなのかなと心配です。

Mさん：6ヶ月になります。2回目の参加です。外にでるとニコニコして泣かないが自宅では奇声をあげて泣くこともあります。だいぶ体重が増えて抱っこすると手首に負担がかかり痛みがあります。

<質疑・応答>

排便について

K-2さん：5ヶ月になってから便が5日間でないことがあった。お腹のマッサージや綿棒浣腸したりしていました。

Tさん：離乳食開始した時に5日間でないことがあった。本を読んで1週間でないこともあると書いてあったので便がでるのを待っていました。

なぎささん：母乳の子は便が一週間程度出ないことがあります。病院ではどんな便が溜まっているのか浣腸をして確認します。黄色のドロドロ便なら正常です。便の状態によっては治療をすることもあります。

もも：母乳は消化がよくカスが少ないようです。機嫌がよく母乳

の飲みもよくお腹が張っていなければ心配ないです。

なぎささん：綿棒浣腸をしたらいと本などに書いてあるが綿棒で肛門を刺激する際に、あまり一生懸命やると、肛門に傷をつけてしまうことがあるので、ほどほどに。

断乳・卒乳について

K-1さん：この子はよく母乳を飲んでいるし、母乳をあげている時間が幸せな時間なので続けていきたいと思っています。しかし、今後仕事を始めたりすると止めた方がよいのか悩んでいます。

なぎささん：母乳を続けたままで保育園に預けたので保育園で眠れるか心配だった。いざ預けて話を聞くと眠っていたと言われた。

S-1さん：母乳はすごく楽。夜中何度か目が覚めてもそのまま母乳をあげられる。ミルクだと起きてミルクを作らないといけないのでミルクは大変だと思う。

なぎささん：集団に入るとよく病気をする。病気の時は食べなくても母乳を飲んでくれることが多い。

もも：子どもが5ヶ月の時から仕事を始めたがお昼休憩を利用して母乳を飲ませるために自宅に帰っていた。離乳食も6ヶ月から開始し、周囲の協力もあり母乳育児を続けていくことができた。11ヶ月から保育園にも行くようになり心配することもあったが保育園ではしっかりご飯を食べて母乳がなくてもお昼寝もできていると聞いてびっくりした。子どもは適応能力が高く環境に慣れるのが早くすごいなと思った。早くから仕事を始めたので授乳は心の栄養だし、スキンシップの一つなので娘が納得できるまで母乳をあげたいなと思っています。

なぎささん：自分で母乳の量を調整するので子どもにあわせて母乳をあげることができます。

離乳食について

K-1さん：食べる時はよく食べて離乳食が足りないのではないかと思います。離乳食を食べないなと思って母乳はよく飲みます。

Tさん：時間はかかるがよく食べてくれます。

なぎささん：上の子は離乳食をあまり食べなくてやせていた。一生懸命に離乳食を作ったが食べてくれないので悩んだことがあった。2人目3人目になると食べるのは子どもにまかせていた。

育児の本ではなく子どもの食べる様子を見てあげてみてはどうだろうか。

手首の痛み

Mさん：朝起きた時も手首が痛くて何かよい方法がないでしょうか？

もも：妹が手首が痛くて整形外科を受診したことがあった。母親の職業病のようなもので、手を休めるのが一番だと言われた。しかし、なかなか休むことはできないので痛み止めの薬を飲んだり湿布を貼ったりして対症療法をしていました。

S-1さん：仕事柄、荷物を抱えることが多いので腰などを痛めやすい。整骨院に行ったりしています。

授乳回数

Mさん：夜は2～3回目が覚めます。昼間は離乳食の後にミルクを足しています。

Tさん：夜は1回あげるかあげないかです。昼は3時間おきに欲しがるだけ飲ませています。

K-2さん：夜は2回、昼は2～3時間おきにあげています。

Yさん：昼2時間おきです。車に乗るとよく眠るので3～4時間おきになることもあります。場合によっては30分おきにぐずぐずして30～40分ずっと飲んでいることもあります。頻回の母乳を飲んでいるが体重が増えないので心配です。(後日、ここいやしで、1回の授乳時間を長くするように助言あり、改善しています。)

K-1さん：夜間はよく寝てくれています。朝方泣くときにおっぱいをあげています。

S-2さん：夜寝る時間がだいぶ長くなってきました。甘え泣きで泣いているのか、お腹が空いて泣いているのかわからないことがあります。

なぎささん：寝始めたらぐっすりだったが朝方起きることもあった。体重も一時的に伸び悩む時期がある。元気があって食欲もあり、おしっこもしっかり出ているれば大丈夫かなと思う。昼でも夜でも欲しがるだけ飲ませてよい。体重が減っていることが心配であれば、助産師や小児科の先生に相談してみたらどうでしょうか。

文：もも