



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

ももさん：4才になった今でもおっぱいを欲しがると。「止めようね」と言うと、「5才まで」と言っています。卒乳にむけて子どもの気持ちを待っているところです。「まだ飲んでるの～」と周囲から言われるのが少しかわいそう。

Kさん：8ヶ月です。色々話が聞けたらと思っています。

Sさん：1才です。妊娠中は母乳に興味がなかったし、仕事復帰もあったのでミルクでもいいかなと思っていました。産後は胸も張らなかつたり上手く吸えないこともあったので、混合からのスタートだった。周囲から母乳をすすめられて少しずつ母乳に移行できた。

S2さん：最近歯が生えてきました。

湿疹で治療はしているが、いつぐらいに治るか心配。

Tさん：7ヶ月です。日々楽しみながら育児しています。

K2さん：1才になります。乳腺炎をおこしたりしたこともありましたが、1才になると授乳について周囲から色々言われる。

卒乳について話が聞きたい。

K3さん：3人目で1才9ヶ月です。ご飯も一杯食べるけど、おっぱいが好きで1日中欲しがるので大変です。卒乳はどうしたらいいのか、色々な方の話が聞きたい。

なぎさ：1人目は混合からミルクになり、2・3人目で母乳でいくことができました。下の子ども4才すぎで卒乳しました。今でもおっぱいが好きでよく触ってきます。

みいーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。

最近2人目を出産した方が、1人目の時に母乳が出なかった。2人目出産後、母乳は順調に出ているも、やはり母乳だけで足りているのか不安で心配と話している。サークルなどを通してお母さん同士で話を聞くことで安心できたりもするし、色々な情報も聞けるので活用してほしいと思います。

<<質疑・応答>>

卒乳について

K2さん：授乳が頻回で、買い物中の店でも欲しがると。

Kさん：頻回に欲しがると、朝も自分から洋服をめくって吸っている。

Tさん：1人目は1才になる頃、用事で子どもをあずけないと

いけなかった為、断乳をした。2人目は9ヶ月で保育園に行き、朝と帰ってくれば母乳をあけていて、子どもと離れている時間が自分の癒しにもなっていた。1才4ヶ月で断乳した。下の子どもはミルクを飲まないで、長時間あずけたりするのは心配。いつ母乳を止めるかは、これから考えていきたい。

ももさん：おっぱいを欲しがると、もう飲まなくてもいいんじゃない？と言うけどまだ欲しがっている。家では寝る時も欲しがると、保育園でのお昼寝はぐっすりです。上の姉妹がいるので、お母さんを独占したいという気持ちもあつたりするのでは・・・

Kさん：母乳を嫌がる感じもある。歯が生えてごはんも良く食べるようになった。保育園へ通いだしてから病気をするようになって、そのせいか自分の体調も辛い時がある。自分も薬を必要としているので、ミルクにしようか悩んでいる。

ももさん：授乳中でも飲める薬がある。例えば解熱剤や抗生物質など他にもあるが、母親の体調もよくなると育児は大変なので治療も必要。医師とよく相談してみるといいと思います。

お母さんの病気により出来た免疫が母乳によって子どもに移行し、子どもを病気から守ってくれると聞きます。

みいーちゃん：お母さんが病気の時、お粥しか食べていなかったが意外と子どもは美味しそうに飲んでいて。ミルクも嫌がる場合は、コップに入れて飲ませてみたり、お腹が空いたら意外にあつさり飲むこともある。

Sさん：耳鼻科で治療することがあるので、その時は3～4日母乳を止めてと言われる。その時に卒乳を考えてみたが、自分と子どものスキンシップだと思って今も授乳を続けている。

乳腺炎について

K3さん：夜におっぱいが痛かったので搾ってみると緑色の母乳が出てきた。

K2さん：以前、乳腺炎を起こした時病院で治療し（排膿）しばらく通院した。今は子どもの吸う力も強いので大丈夫です。

Tさん：痛い時、助産院にも行っていたが、お風呂に入ったときに自分で少し搾ってみたりした。

S2さん：2～3ヶ月の時乳腺炎を繰り返していた。冷やしたりもした。

なぎさ：乳腺炎になりやすかった為、少し痛みがあれば頻回に飲ませていた。授乳間隔が長く空かないように気をつけていた。乳腺炎になった時、黄緑色の母乳が出て産婦人科医に授乳を止めるように言われたが、おっぱいが痛くて自分では上手く搾ることが出来ず授乳を続けた。子どもへの悪い影響は特になかった。

みいーちゃん：乳腺炎にも色々ある。まず子どもに吸ってもらうのが一番。おっぱいは薄い白色ですが、色が付いていても子どもに影響はあまりない。授乳の際に、痛みがある方に子どもの下顎

がくる感じで体位をとって、頻回授乳がよい。食事を見直し、和食中心を心がける。痛みがあつてキツイ時は、キャベツの葉シップやじゃがいもシップで冷やしてみる。『じゃがいもシップ』じゃがいもをすりおろしたものに、酢を1・2適入れ小麦粉で耳たぶぐらいの硬さにし、冷蔵庫で冷やした物。

はみがき

Kさん：歯が生えてきたので朝と夜に歯磨きしているが、すごく嫌がり泣いている。

Sさん：押さえつけるのではなく、小さく動かす感じでしている。

Kさん：上の子どもは歯磨き粉を付けるようにしたら喜んでするようになった。

K3さん：上の子どもがいるので嫌がらずにさせてくれます。

ももさん：あまり嫌がらないが、歌を歌いながらしている。歯磨きよりも食習慣が大事。

K3さん：歯科で母乳が虫歯の原因になると聞いた。

みいーちゃん：母乳は虫歯になりにくいですが、食事をはじめでいてダラダラ食べたり飲んだりしていると、口内環境が乱れてくるため、歯に残った物で虫歯をつくりやすくする。唾液は口の中をキレイにしてくれる働きがあり、夜間は分泌量が減るので、寝る前に歯をキレイにしてあげるの大切。

スキンケア

S2さん：しっかりスキンケアしているが湿疹がすっきり治らない

Kさん：良くなっていた湿疹が病気したときに悪くなった。

上の子どもは1才過ぎに良くなったが、下の子どもも良くなるのか心配。

Tさん：よくシャワーしていたが、流し過ぎもよくないと聞いた。

ももさん：今から汗をかく季節なので、肌を悪化させることがある。朝・晩や汚れた時にはせっけんでやさしく洗い、日中などはシャワーで汗を流し、子どもの肌の状態をみて乾燥があれば保湿する。

Sさん：暑い時期になると、チャイルドシートで汗をかくので着替えを準備しています。

Kさん：体質改善は必要？

ももさん：インターネットなどで調べてみると、色々な商品が出ている。人の不安な気持ちに付け込んで、効果がないのに高価なものを売りつける商売をアトピービジネスと言う。健康食品などに有害なものが入っていて健康被害を受ける場合もあります。湿疹やアトピーなどの治療中で悪化した場合など、心配なときはその都度診察してもらうのがいいと思います。

文：なぎさ