



～はげましあって楽しく子育て～

<参加者から一言>

Hさん：2才くらいで卒業できたらいいなと考えています。おっぱいをしょっちゅう飲むのでご飯をあまり食べてくれないでか気になります。

H-1さん：初めての参加です。産まれてから4ヶ月間は混合だった。ここいやしに相談に行ってから順調にいて母乳のみになった。2人目を考えているので卒乳のことなど話を聞きたいです。

Kさん：小学生が2人と9ヶ月の子がいます。みなさんの話を聞ければと思って参加しました。

K-1さん：里帰り出産で生協病院で出産しました。母乳に一生懸命で鹿屋に帰ってきてからも母乳のサークルがないかと探していたら保健センターにサークル勧誘の用紙があってこれだと思って参加しました。

Tさん：離乳食を開始してよく食べるが体重が増えないのが心配です。

<質疑・応答>

日焼け止めクリーム

Tさん：顔などに日焼け止めクリームを塗るとしっかりおとせないのどうしたらよいですか？

もも：自分もあまり塗らないので子どもも塗ったことがない。帽子をかぶせたり、外に出るときは薄手の長袖をきせたりして日焼け予防をしている。

Hさん：腕にだけ塗って帽子をかぶるようにしている。

もも：外出する時間を朝の早い時間か夕方涼しくなってきたら出るなどするのもよいです。

Kさん：まだ小さいので塗ってはいない。女の子は3～4歳になったら外で過ごす時間が長い時などは塗るよう

にしている。

汗

Kさん：汗っかきですごく汗をかく。1日に2回、酷いときは3回シャワーをあびている。家ではランニングやおむつだけで過ごしています。

なぎささん：拭くよりは、汗を流すために洗う方がいいです。

みーちゃん：汗を吸ってくれる素材の物を選ぶとよいです。

Hさん：肌着を着ていないが大丈夫ですか？

みーちゃん：Tシャツなど汗を吸ってくれる素材だったら1枚でもよいです。

なぎささん：こまめに着替えをしたり、シャワーをして汗を流すのもよいでしょう。

集団生活に慣れない

Tさん：支援センターなど子どもが集まる場所に行くが泣いていることが多い。大人だけの集団だと大丈夫。

Hさん：1歳まではどこに行くのもべったりだった。今は、外では離れるが家でべったりです。

なぎささん：1歳前に保育園に預けたが1週間は泣いていた。家ではトイレも一緒、買い物に行ってもカートにも乗らず抱っこで大変だった。

Kさん：3人目は3ヶ月頃から人見知りをしていたが最近人見知りをしなくなった。席を離れる時は何も言わずにいなくなると、どこにいったのか探すので、必ず「トイレに行くよ。」「洗濯物を干しに行くからね。」など声をかけるようにしている。

離乳食と母乳

K-1さん：離乳食をあげてから母乳をあげるのがよいのか？それとも母乳をあげてから離乳食がいいのか？

なぎささん：どちらでもよいです。アレルギーが心配な場合は、症状が出たときに受診できるように、離乳食を開始の時は、午前中病院が開いている時間がいいです。

文：もも