



～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才になります。そろそろ卒乳を考えていますが、まだ欲しがるのであげています。

Kさん：6ヶ月です。離乳食を始めました。試行錯誤でしています。

Gさん：久しぶりの参加です。夜も寝ず大変だった時期もありました。今は母乳も飲まずおっぱいが張ります。

Tさん：来月で1才です。人見知りもおさまってきました。以前、体重が減ったことで相談し母乳だけでもどしてみたらとアドバイスをもらい実行したら、体重が増えていました。

Mさん：5ヶ月です。初参加です。生後は混合でしたが2ヶ月で母乳になりました。今は授乳間隔がなかなか空かないです。

K2さん：10ヶ月になります。卒乳にむけて頑張っています。

Sさん：1才を過ぎました。寝る時だけ授乳していましたが、あっけなく卒乳してしまいました。

Oさん：初参加。3ヶ月です。寝返りが出来るようになり目が離せないです。産後は混合でしたが、家に帰ってからは母乳のみでした。間隔が空くので心配です。

K3さん：3人目が2才になります。最近一日中べったりでおっぱいをよく欲しがります。上の子達からも授乳をやめてと言われてしています。

<<質疑・応答>>

授乳間隔について

一時間ぐらいしか空かないので母乳が出ているか心配。

Kさん：授乳は1日5～6回10分ぐらいです。暑いので多いよう。。。

K2さん：4ヶ月頃までは3時間ぐらい空いていました。離乳食が始まってからは多くなりました。小さい頃は頻回にあげていました。体重が増えていれば大丈夫。

Mさん：夜は2・3回起きます。夜の方が頻回に飲んでいて、子どもが、欲しがる時にあげています。

ももさん：昼間は仕事をしていたので5時間ぐらい空いていましたが、夜は30分や1時間置きでした。体重が増えてたり、尿が出ていれば母乳は出ていると思います。母親が疲れると母乳も減ると言われているので、休養や気分転換も必要だと思います。

K3さん：欲しがったら飲ませていました。上の子達も時間が空いていたので心配でした。

Kさん：間隔が空くことでおっぱいがツライ時は、寝ていても飲ませていました。

なぎさ：乳腺炎を起こしやすい方だったので、時間が空いてキツイ時は欲しがらなくても飲ませていました。

ももさん：母乳が出ていれば、尿も出ている。逆に母乳が出ていないと尿も減ってくる。体重が減っている場合は小児科を受診するか、助産師さんへ相談してみるほうがいいと思います。

昼寝について

Gさん：昼寝は必要と聞いているも、昼寝をせず自分だけ寝ている時もある。午前に30分寝たら夜は10時ぐらいまで起きている。

Tさん：午前と午後一回ずつしていたが、健診で昼一回にしてみても？と言われて変えてみました。

Mさん：昼寝は2時間程度です。休みの日も託児所の時間に合わせています。

Sさん：室内を暗くし、子守唄で寝かしつけています。昼寝の合図を決めて習慣づけてみては？

K3さん：遮光カーテンで暗くして眠っていました。

K2さん：朝早く起きるようにして、昼に1・2時間ぐらい昼寝をします。

ももさん：夜しっかり寝ているのであれば、必ずしも昼寝が必要とは限らないと思います。お母さんは少し休めないのが辛いでしょうが、その分夜を早く寝かせてみてはどうでしょうか？成長ホルモンは主に夜間に分泌するので、夜の睡眠は大事です。

授乳間隔が空いてつらい時は、軽く搾ったりしていくと体も自然と合ってくるようです。

離乳食について

Kさん：離乳食を始めてから便が緩くなった様な気がします。水様便で5～6回出ます。

Gさん：私は逆に便が硬くなったので、さつまいもなどを取り入れたら良くなりました。

K2さん：母乳だけの時も1～3日に1回、離乳食を始めてからは4日置きぐらいになってしまったので病院受診し、便秘の治療が必要ということでした。便秘に効果があると言われるもの、ヨーグルト・さつまいも等色々試してみました。下剤なども使用しましたが、現在は整腸剤だけの服用で改善傾向です。

Sさん：便がでない時など、腹部をマッサージしていました。

ももさん：お腹の調子が良くなるまで、少し離乳食を休んでみてはどうでしょうか。あまり急がなくてもいいし、体調に合わせてもいいと思います。

下痢の回数が増えていくようであれば診察を受けてみてください。

うつ伏せ寝について

Mさん：よくうつ伏せに寝ているので大丈夫なのか？

Sさん：子どももよくうつ伏せで寝ているので、主人が心配して寝返りしないようにクッションを置いたりしていました。でもうつ伏せに寝ていることがあります。落ち着くのでしょうか・・・

Kさん：うつ伏せになったら心配で、仰向けにするもまたすぐゴロンと寝返ったりします。

ももさん：赤ちゃんの首すわりが出来ていけば大丈夫です。顔が沈んでしまう軟らかい布団は避けて、後はおもちゃなどで窒息しないように環境を整えておきましょう。

歯磨きについて

Gさん：歯磨きをすごく嫌がるので、嫌がってもした方がいいのか迷っています。

Mさん：自分と一緒にハブラシを持たせています。

K3さん：お姉ちゃん達を見ているので上手くできるも、機嫌が悪い時は泣きます。泣いていてもその間に仕上げ磨きをします。泣いている方がしやすかったりします。

K2さん：嫌がるのであまりしていない。あまり恐怖感をあたえたくないし、自分がしたいときには握っています。食べ物にはいつも気をつけています。

Sさん：歯磨きが嫌いにならないように、歌を歌いながら10～30秒ぐらいです。

上の子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

なぎささん：歯磨きをするときなど、こどものテレビ番組などを活用していた。歌に合わせてしているので、一緒にすると喜んでいました。

ももさん：歯磨きも大事ですが、無理強いしないように。お菓子やジュースのダラダラ食べは、虫歯をつくり易い環境をつくってしまうので注意しましょう。

文：なぎさ