



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

ももさん：こどもも4才になりました。まだ欲しがることもありますが、最近では飲まない日もでてくるようになりました。

Mさん：この前下痢をして心配しましたが、治ってからは食欲も出てきたので安心しました。

Oさん：7ヶ月です。離乳食を思うように食べてくれないのが悩みです。

Hさん：初参加です。母乳も続けられ5ヶ月になりました。寝返りが出来ないのが心配です。

Tさん：1才3ヶ月。体重の増えが悪くサークルでも相談していましたが、最近は食べるようになり体重も増えてきたので安心しました。

Gさん：1才3ヶ月です。母乳もまだ離れないところです。

Iさん：8ヶ月です。夜中の授乳が3時間おきです。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。新生児訪問もしています。初めは母乳が上手くいかないと泣いているお母さんいますが、おっぱいを飲ませることで自信がつき安心感も得られるので母乳を続けていってほしいと思います。

<<質疑・応答>>

夜間授乳について

Iさん：夜間3回ほど起きます。周りからは夜間もぐっすり寝ていると話を聞くので心配になりました。

Mさん：うちの子も夜中は3回くらい起きます。お昼寝の時も時々起きてはおっぱいを飲んでます。

Oさん：3～5ヶ月まで夜はぐっすり眠っていましたが、6ヶ月すぎから夜中起きるようになりました。起こされるのはつらいですが、おっぱいを飲むと寝てくれます。

Hさん：私も夜中3回ほど起きています。沿い乳ですると夜も楽になりました。

Gさん：今現在も3回くらい起きます。自分が辛くてサークルで相談したこともありましたが、その子の個性とも言われたし、そのうち自分もだんだん慣れてきました。

ももさん：以前は夜中も授乳していましたが、最近になって夜中がなくなってきました。夜間の授乳はお腹が空いているということではなくて、おっぱいを吸うことで子どもがすごく安心できるんだと思います。

離乳食について

Hさん：5ヶ月頃から口をモグモグしています。離乳食はいつ頃から始めたらいいのでしょうか？

Tさん：6ヶ月ごろから始めました。ドロドロしたものよりサラサラしたものの方が食べていました。はじめのうちはあまり食べなかったです。

Oさん：最初の一口は父親があげると育児をよく手伝ってくれるようになると雑誌に載っていましたが、実際に食べさせてみたらあまり食べなかったです。

Mさん：あまり早くからは良くないと聞きました。6ヶ月頃から始めました。以外に良く食べてくれました。

Gさん：5ヶ月半ばで始めました。家族で食事していると欲しかったので、なにげに食べさせてみたところ良く食べてくれました。

ももさん：大人と一緒にの時間に自分も食べながら、抱っこして食べさせていました。

トイレトレーニングについて

Oさん：布オムツを使っています。最近オムツが濡れると気持ち悪がっているので、トイレトレーニングを始めてみようかと思っています。どんな感じで進めていけばいいのでしょうか。

Gさん：オムツが汚れた時や意思表示があれば、オマルやトイレに座らせてみたりしていいのかなぁ～と思っています。

Tさん：3才までは考えてないです。

ももさん：祖父母の話では1才ぐらいでオムツは外れていたと言われました。自分がトイレに行く時は一緒については来るのですが、いざ子どもに挑戦となるとなかなか上手くいかなかったです。グッズも購入し試してみましたがダメでした。保育園ではしていたので、3才過ぎには自然とオムツが外れていました。トイレトレーニングがきっかけで便秘になることもあります。焦らず、子どもがサインを出したり上手く出来た時は褒めてあげるといったことでいいのではないのでしょうか。

みーちゃん：排泄する前に子どもからサインが出ていることもありますが気づかない事が多いです。昔の人はオムツを洗うことも一苦労だったので、早く外れるように進めていたみたいです。子どもは親の真似をするので、一緒にトイレに行ったり、見せたりする程度ぐらいでいいのではないのでしょうか。トイレトレーニング

ングを始める時は軽い気持ちで。

歯磨きについて

Tさん：1日2回歯磨きしています。嫌がるので時間も短く3～4分です。足りているのでしょうか？

Mさん：ゴムになったハブラシを持たせていると、真似して動かしています。

Gさん：歯磨きを嫌がったので歯ブラシを変えてみたら、すごく気に入って自分で動かすようになりました。仕上げ磨きは1分と決めている。

ももさん：最近やっと仕上げ磨きをさせてくれるようになりました。歯科治療に通いだして本人も分かってきている感じです。甘いものは好きなので、出来る限り砂糖のコントロールをしています。

Gさん：歯磨きでエナメル質を傷つけてしまうのでしょうか？

みーちゃん：乳歯では歯磨き粉も必要ではないし、エナメル質を傷つける事はないと思います。鏡を持たせたら自分でするようになったという話も聞きました。歯磨きを嫌いにならないのが一番だと思います。

昼寝、早寝早起きについて

Oさん：夜は8時に暗くして8時半には寝ています。昼寝をしてほしいけど寝てくれません。たまにお昼寝をしたとしても、夜は変わらず寝てくれます。昼をしなくても大丈夫なのでしょう？

Iさん：昼寝しています。夜は早寝をしようと室内を暗くしていますが、9時～10時に寝付く感じです。

Gさん：外遊びをはじめて午後2時～4時の間で添い寝をして昼寝をさせています。昼寝をすると自分もその間ゆっくり出来ます。

なぎささん：知り合いの話ですが、子どもが元気があり過ぎて昼寝をすると夜の寝付きが悪くなってしまい返って寝付く時間が遅くなるからと、昼寝はせずに夜を早く寝かせていました。そして夜にゆっくり自分の時間を作っているとの話でした。

ももさん：5・6ヶ月頃はまでは本人が眠たい時に寝かせても良いのですが、10～11ヶ月頃には早寝早起きの習慣をつけることが成長発達に大事ですね。

文：なぎさ