



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Kさん：一人目はミルク、2人目は薬を服用中だったのでミルクと母乳の混合です。5ヶ月になりましたが、最近母乳が出ているのか心配です。

Mさん：8ヶ月です。母乳ですが預ける時のミルクのことや、離乳食は食べているのですが体重が増えないことが気になります。肌が赤くなるので卵製品などが心配です。

Tさん：三人目が1才4ヵ月になりました。母乳でしたが仕事復帰に向けて断乳しようかと迷っています。断乳後のおっぱいのケアについて知りたいです。

K2さん：4ヵ月です。子どもと二人の時に家事をすると泣きます。離乳食のことについて聞きたいです。

K3さん：11ヶ月です。乳腺炎繰り返しました。卒乳について聞きたいです。

ももさん：もうすぐ5才になりますが、今でも飲んではいます。卒乳にむけて話はしているのですが、お互いにふんざりがつかないところです。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。お母さん達の話聞くこともすごく勉強になっています。

<<質疑・応答>>

おっぱいの張りについて

Kさん：最近おっぱいが張らなくなってきたので、出ているのかと心配です。

K3さん：私は逆に張っています。

Tさん：すごく張る感じはないけど溜まっている感じです。

Mさん：もう張った感じはないけれど、お風呂で刺激すると出ます。私も少し心配です。

K2さん：乳腺炎を起こしたので、気をつけて飲ませていたら片方が少し大きくなったみたいです。

ももさん：生後1～2ヶ月はすごく張ったりするのですが、3ヶ月頃から張りが落ち着いてきました。あとは赤ちゃんが吸った刺激で出てくるおっぱいになってきました。母乳が出てなければ赤ちゃんの尿量も少なくなるし、体重も減ってくると思います。おっぱいが張らなくても、赤ちゃんの体重が増えていて尿の回数や量の減少がなければ順調だと思います。

授乳と薬について

Kさん：薬を服用しているので授乳について助産師さんに相談しました。スキンケア程度なら続けてもいいのではと言われました。

Tさん：私も授乳中に薬を飲んだことがあります。先生に少しは母乳に出るとは思うけど、神経質にならなくても大丈夫と言われました。

みーちゃん：授乳中だから薬を飲めないと思って体調が悪いのに我慢しているお母さんも結構多いと思いますが、抗がん剤や抗精神薬等除いて他の薬では授乳中も飲める物は結構あります。

なぎさ：私は病院の先生から内服中は授乳を止めてくださいと言われました。でも実際子どもも泣くし、自分のおっぱいも張って辛かったので飲ませてしまいました。後で調べたら授乳中も大丈夫な薬だったので良かったです。

断乳について

Tさん：上の子達も1才すぎにさびしいなぁと思いながら断乳しました。もうすぐ仕事復帰になるので、夜間の授乳が大変になるのではと思って迷っています。

ももさん：私は仕事をはじめても授乳していました。授乳がスキンケアをはかれる時間と思っていましたし、保育園に行くと病気をしやすく、食欲が落ちた時など母乳がすごく役に立ちました。

なぎさ：母乳は水分も栄養も十分にあり消化吸収が良く、病気から子どもを守る免疫成分も含まれているので、体調が悪いときこそ役に立ちますので、2歳まではできるだけ続けることをお勧めします。しかし、3食きちんと食べているのであれば、断乳するかどうかはお母さんの考えでいいのではないかと思います。

離乳食について（卵はいつ頃からか？）

Mさん：離乳食をはじめていますが、肌が弱くアトピー性皮膚炎かもと言われています。卵はゆっくりでいいと思ってはいますが、みなさんはいつ頃から食べさせていますか？保健師さんは7～8ヶ月ぐらいから大丈夫と言われましたが、卵アレルギーだったらと思うと心配でまだあげてないです。

T2さん：正確なことは覚えてないのですが、1人目の時は離乳食の本を見て進めていました。

Kさん：1才すぎに卵一口をあげたときに大丈夫だったので、それから取り入れています。

K3さん：卵は心配だったので、8ヶ月になった頃のような気がします。食べれるとバリエーションが増えていきました。

ももさん：初めてあげる食材は出来れば午前中で、何かあった時に病院で診てもらえる時間がいいと思います。"絶対に食べさせない"ではなくて、必要な栄養をとっていくことは大事だと思います。主治医が少しずつ食べていいと言われているのであれば、相談しながら与えてみていいのではないのでしょうか。

K3さん：離乳食教室にいらしていますが、意外にもうこんな食材をと思う物を使って作ったりしていますよ。

自分の時間について

Mさん：昼寝が長いのでその時間が自分の時間です。夜は子どもと一緒に寝ています。

Kさん：子どもを主人に預けてプールに行ったり、講座に参加したりしています。夫婦でそれぞれ時間を作るようにしています。

K2さん：よく自分の実家に行って気分転換しています。子どもが寝ている時間にアルバムを作ったり、好きな事をしています。

Tさん：子どもが寝た時に、自分の時間として使いたいと思っはいますが家事をしています。子どもが機嫌よく遊んでいる横で好きな事をしています。時々、時間預かりを利用してリフレッシュしています。

文：なぎさ