



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Kさん：二人目です。色々な人の意見を聞きたくて参加しました。

Hさん：2回目です。色々話が聞きたいです。

Mさん：この前病気をした時、母乳も飲まなくなりました。このまま卒乳かなと思いましたが、病気が治ったら沢山飲むようになりました。

Iさん：初めて参加しました。色々な話が聞きたいです。

I2さん：1才になります。2回目の参加です。

K2さん：色々な話が聞きたくて参加しました。

Sさん：二人目が産まれて久しぶりの参加です。

I3さん：色々な話が聞きたくて参加しました。

S2さん：母乳を飲ませる時間や飲ませ方などを聞きたい。

ももさん：4才になりそろそろ卒乳しようと話をしていましたが、なかなかでした。でも2月に入った頃自然に卒乳しました。今でも寝る時は触りながら寝ています。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。

<<質疑・応答>>

母乳の回数

Iさん：1時間おきにおっぱいを欲しがります。離乳食はよく食べています。日中は気分転換もはかたりしてはいるのですが・・・

I3さん：離乳食も少しずつ進んでいきましたが、最近食べなくなっておっぱいを欲しがります。

Tさん：上の子も2才まで飲んでいました。離乳食もよく食べていました。子どもにとっておっぱいは特別なものだと思っています。

Mさん：頻繁に欲しがるときは、お茶からあげていました。

K2：子どもが欲しがるときに飲ませています。

ももさん：家にいるときはよく飲んでいましたが、保育園では大丈夫でした。与えないようにすると、逆に欲しがってしまいました。

Hさん：仕事復帰の為もあるので少し間隔を空けようとしてみたら、逆に執着した感じになってしまいました。二人でいる時はよく欲しがります。

Sさん：回数は気にせず飲ませています。外に出ると気が紛れるみたいです。

Uさん：泣いたら飲ませている。健診で太りすぎと言われなるべく外に出るようにしています。

胸の張り

Uさん：最近胸が張らないので出ているか心配です。

I3さん：短い時間でも張る感じがあり、よく出ています。

S2さん：飲む回数も少なく時間も5分ぐらいです。

Sさん：1人目の時は張っていましたが、2人目はあまり張る感じはないですが順調に大きくなっています。

ももさん：1～2ヶ月の頃は張っていましたが、それ以降は張る感じはなくなりました。保育園に行き始めた最初の頃は、時間が空くので張りました。落ち着いてくると朝・夕に張ってくるおっぱいになってきました。母乳の量は見えないので心配ですが、1日4～5回尿が出ていて機嫌も良く体重も増えていれば大丈夫だと思います。

Tさん：1人目は自分も初めてだったせいか、よく泣いて機嫌も悪く口にくわえてもすぐに泣いていたので、助産師さんにマッサージをしてもらっていました。2人目は乳腺が開いていたのかスムーズに授乳が出来ました。

離乳食について

I3さん：食事の時間は決めています、すぐ動いたりするので時間がかかります。

K2さん：ムラがあります。母乳を飲んでいるから大丈夫かなと思っています。沢山作ったときもかえって食べない時があります。

I2さん：食べない時は1～2口で終わりです。そんな時期なのかと深く考えないようにしています。

Sさん：自分で欲しがるときも口の中にも長い時間あり、飲み込まないので食事に時間がかかります。食事の時間はどのくらいですか？

ももさん：手づかみ食べなどはどうですか。

Sさん：手づかみ食べもさせてみましたが、興味がない様子です。

Tさん：途中で遊び出したら"食べないなら片付けようね"と声掛

けをして終わりにしていました。食事の時に"おいしいね""楽しいね"などと言いながらなるべく明るい雰囲気を心がけています。ももさん：4才ですがまだ食事の途中で立ち上がったたり、口が止まっていたりします。保育園ではおかわりをしたり、従兄弟と食事をしたりすると沢山食べています。

Uさん：離乳食は遅い方が良いと聞きましたが、いつ頃から始めた方がいいのですか？

K2さん：8ヶ月は遅いと聞きました。6ヶ月ぐらいで始める方が多いです。

みーちゃん：子どもが欲しがっているのに食べさせないのも無理があり、子どもが欲しがるときがあれば6ヶ月前後で開始すればよいでしょう。一部には1才までは母乳だけと指導する人もいますが、離乳食が遅すぎるとアレルギーが多かったという報告もあります。こどもをよく観察して食べたがっているサインに気づくことが大事ですね。

産後の体調について

Uさん：産後、寝起き時に右殿部に痛みがあります。

I3さん：産後に両手がしびれていて病院を受診しました。先生から出産時に力を入れすぎた為だと言われました。

みーちゃん：妊娠すると骨盤だけではなく、全身の関節が緩んでしまう。産後半年ぐらいにはよくなると思います。出産後は緩んでいるので逆に戻しやすいと言われていました。

Tさん：二人目の時に産後ニッパーではなくベルトが良いと言われました。腰痛にも効果があると聞きました。付けた感じはキツくなく歩行も大丈夫でした。

文：なぎさ