



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

ももさん：生後5ヶ月になった頃から働いています。授乳は職場の理解もあり昼休などを利用し続けていくことが出来ました。5才になり卒乳しましたが、まだ寝る時などは触ってきたりもしますがスキンシップだと思っています。

Kさん：初めて参加します。二人目で6ヶ月になります。一人目は吸い方がうまくいかなかったのかミルクでした。二人目は上手くいっています。

Tさん：初めて参加します。最初は混合でしたが今は母乳にしています。15分ずつ吸わせていますが左側を吸わせると泣いたりします。右側15分以上飲む時もあり左右で違いがあります。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。色んなお母さんの話を聞いたりすることがますます勉強になります。本やインターネットで情報も入ってきますが偏りがちになってしまう。母乳は一人目上手くいかなくても二人目は以外と上手くいける事が多いです。

なぎさ：こどもが3人いますが一人目は母乳が上手くいかずミルクでした。二人目からは母乳で2才と4才の時にそれぞれ卒乳しました。いろいろお母さんの話を聞きたいです。

<<質疑・応答>>

◎おっぱいの左右差について

Tさん：助産師さんから、おっぱいが詰まった時は立て抱っこをして飲ませるように言われたので試みたのですが、子どもが疲れてくるのか飲まなくなります。右側だけ長く飲んだりします。飲みやすい方とかあるのでしょうか？左側はよく詰まったりもします。

Kさん：右側がよく出るおっぱいなので、左から飲ませなさいと言われました。

なぎさ：私も右側が飲みやすいのか、左側を飲ませると数分で泣いていました。お母さん達が言われているような事を色々試してみましたが、変わらなかったです。子どもが選ぶので仕方ないかなあと思っていました。胸の大きさも左右で違います。

みーちゃん：左側を飲ませるとお母さんの右手が動くので以外に飲ませやすく感じる。乳首の形も左右で違う事がある。子どもは吸いやすい方を吸ってしまうので乳腺の発達も違ってくると思います。2～3ヶ月の子どもにはお母さんが決めて吸わせることもできますが、それ以降の月齢だと子どもも分かってきます。左右どちらを好むかはこども次第ということになります。詰まりやすいというのは気をつけたほうがいいです。立て抱っこだけじゃなく子どもの下顎が詰まる側になるように体位を工夫し飲ませるといいです。

◎母の食事について

Tさん：ケーキを食べると必ずといっていいほど詰まります。

みーちゃん：一人目は乳腺炎になったけど、二人目は違ったという人も多いです。

Tさん：卵・乳製品を食べるとアレルギーになりやすいと聞いた。

みーちゃん：牛乳を飲み過ぎたからアレルギーになったのではなく、子どもに生まれ持った素質があることの方が多くと言われていた。昔はあまり食べ物が豊富でなかったため、卵や牛乳は栄養があるとされていてすすめられていたのですが、今は時代も変わって食べ物も豊富にあるので肉、大豆、魚などでも蛋白質が取れます。どんな物でも取り過ぎは良くなく、ふつうに食べていて、バランスよく食べる方が大切になってきます。

ももさん：小学校では牛乳を200mlぐらい給食で出るので、家では飲まなくてもいいぐらいです。

Tさん：野菜などもなるべく食べるようにしていますが、取れていないような気がします。ビタミン剤等のサプリメントなどを取った方がいいですか？葉酸なども？

ももさん：特に何も飲んだりしていません。

なぎさ：ビタミンCを飲んだりしています。

みーちゃん：葉酸も妊娠中から考える方がいいと言われていたのですが、今は以前ほど言われてないです。それよりは毎日の食事で気を付けていく方がいいです。

Tさん：最近、お腹も空くし喉も渇きます。

みーちゃん：授乳中は、おかずは一人分でご飯は2杯食べてもいいです。産後、生理がきてから1～2年の間にカルシウム・鉄・など体から欠乏したものを補えるようになっている。干しえびなどは大さじ1でカルシウムが570mg入っているの料理に加えたりしてみてもいいのでは。

◎子どもの体格について

Kさん：おっぱいをよく飲むせいか太りすぎ？

ももさん：他の子と比べたり、人から言われると気になったりしますよね。子どももそれぞれで、出産時に大きく産まれたり又、小さく産まれてきたりとスタートも違うし一人目二人目でも違います。その子のペースがあると思います。

みーちゃん：ミルクをいっぱい飲むけど太らない子もいますし、母乳をあまり飲まないんだけど大きくなっている子もいますよ。

◎白湯について

Kさん：産院で白湯をお風呂上がり飲ませるように言われましたが必要ですか？

Tさん：哺乳瓶を泣いて嫌がりました。

みーちゃん：昔はミルクの塩分が濃いなど質が悪かった為、白湯を与えるように指導されていましたが、今はミルクの質もよく白湯は特に必要ないです。母乳でもミルクでも生後6ヶ月までは湯冷ましも果汁も必要ありません。

◎清浄綿について

Tさん：産院から清浄綿を使用するように言われました。

Kさん：私は特に言われなかったです。

みーちゃん：昔の人は清浄綿もなかった中で授乳もし子育てしていたので、なくても大丈夫ですよ。お母さんの体は妊娠中から乳首を保護するように分泌物が出てくるので、それを拭き取ると乳首のトラブルを起こしたり、逆に子どもの口の周りが荒れることもあるようです。

文：なぎさ