



～はげましあって楽しく子育て～

<参加者から一言>

Jさん：1年生、1才6ヶ月の子供がいます。何回か参加させていただいています。今日もいろいろな人の話を聞けるのを楽しみにしています。

Tさん：今回が2回目の参加になります。

K-1さん：4人子供がいます。サークルには久しぶりの参加です。

K-2さん：1人目の子供で、24日目になります。母乳のやり方が分からないので話を聞きたいです。

みーちゃん：肝付町で開業助産師をしています。いろいろと話を聞くのを楽しみにしています。

<質疑・応答>

◎「泣く」ことについて

Tさん：母乳も沢山飲んでいるのに、寝かしても泣いて、抱っこしても泣いて…。どうして泣くのかわかりません。

Jさん：うちは2人ともあまり泣かなかったです。近所に住んでいる8ヶ月の男の子がよく泣くので、大丈夫かなあと気になっています。夕方の6時頃に天気をみながら外に出掛けているようです。男の子はよく泣くし、大きくなってよく泣いている気がします。

K-1さん：私の子もそういう時期があり、そんな時は好きだけ泣かしていました。3人目、4人目は、もう慣れたのか特に気になりませんでした。お母さんの気持ちが伝わって泣くこともあるような気がします。早く寝かせたいと焦っていると、寝てくれないとか。他の子供たちが「泣いてるよ、かわいそうだよ」と言ってくるんですが、「忙しいからそのままにして」とつい言ってしまいます。

なぎさ：泣いている時はおんぶも嫌がるんですか？

Tさん：はい。おんぶをしても泣きます。おんぶ出来ると楽なんだろうなあと思います。よく兄の子供をおんぶしていたので、慣れているのですが。苦しいのかなあとも思います。

なぎさ：子供さん自身が慣れていないのかもしれないですね。うちも3人目や、お姉さんの子も男の子ですがよく泣いていました。

Tさん：夜は泣かないんですが、昼間に泣くことが多いです。近所迷惑にならないかと心配です。

みーちゃん：近所迷惑になるとかは気にしないでいいと思います。子育て支援センターなど活用するといいですよ。

Tさん：昼間に外出するのはやめた方がいいですか？

みーちゃん：泣くことでスッキリする子もいたり、エネルギーが余ってるのかなと思うことがあります。

◎母乳について

K-2さん：授乳するとき、乳首を嫌がっている気がします。あと、横にするのも嫌がります。

みーちゃん：イヤイヤしている様に見えますが、乳首を探しているのかもしれないですよ。横にするのは、体勢がよくないのかもしれないですね。排尿とかも増えてきているので大丈夫だと思いますよ。

Uさん：以前は、さっき飲んだのにといいながら授乳していましたが、最近ではいつの間にか時間が過ぎていて、夜もぐっすり眠れるようになりました。添い乳はまだ慣れなくて安心して眠れません。

K-1さん：未熟児だったので、母乳をあげたあとにミルクをあげるように言われましたが、途中で面倒になりあまり飲みませんでした。ミルクも1、2回足すようにしていましたが、経過がよくて母乳だけでもよいと言われました。今はすごくよく飲んで体重の増加もいいです。どんなことでも泣き、暑くても泣くこともあります。自分たちは扇風機でいいと思うんですが、泣いて更に暑くなるのか、エアコンをつけると泣き止みます。1人目の時は、何も分からず、夜も眠れず大変でした。気休めにお参りに行ったりもしましたね。子供が寝たときに一緒に寝るようにしました。

なぎさ：泣くことが母乳が足りていないと思っていました。そのため1人目はミルクで育てました。

K-1さん：泣けばおっぱいを与えていましたが、他に訴えていたことがあったのかもしれないね。

◎食事について

Jさん：この時期の飲み物はカルシウム、鉄分に気をつけて摂ったほうがいいですか？ゆくゆく骨粗しょう症、痴呆にならないように予防しているのですが…。

Tさん：母乳をあげると喉が渇いたり、お腹が空いたりしますよ

ね。先月、あえてビタミン剤を摂らなくてもいいと聞きました。干しえびが良いと聞きましたよ。

K-1さん：私はあんまり考えてないですね。何でも食べるので、食べさせています。妊娠中は気をつけていましたが、いろいろと考えられていてすごいですね。

Jさん：周りにたまたまそういう人がいるので、自分の子供も将来的に骨粗しょう症や痴呆にならないか心配になるんです。

K-1さん：出産してからはだいぶ良くなりましたが、妊娠中は肌荒れや乾燥が酷かったです。出産してからは特に気をつけてません。生理が再開してから半年、1年間で失われたものを取り戻すので、体の準備ができています。

Jさん：ちょうど今年再開したので、きてよかったと思いました。

みーちゃん：肉を食べているお年寄りはとても元気です。食べることが元気に繋がっているんだと思います。

Jさん：外食するにあたって、手掴み食べをしたりするんですけど、すぐに手が洗えなくて困っています。上の子は無理やりしていました。どうしたらよいかを少しずつ教えるといいのでしょうか？

なぎさ：ちょっと食べて、遊んでというのをしていましたが、時間を決めて片付けをするようにしました。その子に合わせて、毎日決まった時間に食べるようにすると思います。

K-1さん：椅子に座っている時はしっかりしていますが、床に座らせるとちょろちょろします。動こうとするので「もうごちそうさまだね」と言うと「まだだよ」と食べ続けます。上の子の様子を伺っているようにも感じます。

◎飲み物について

Jさん：長期間帰省する時に飲み物をどうしようか悩んでいます。いつも白湯になるんですが、途中で沸かすことができないので。ミネラルウォーターは大丈夫でしょうか？

K-1さん：わたしは家で作って持って行きます。車にはクーラーボックス2台乗せていて、お茶とかを凍らせて入れいているとちょうど溶けますよ。子供達はお腹が空いたと急に言うので、おにぎりとか持っていきます。買うとコストが掛かるので。