



～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5才になりました。4才で卒乳しました。いざ卒乳してしまうと少し寂しい気もします。サークルで色んなお母さん達と話をすることで自分もすごく勉強になっています。

Tさん：サークル3回目の参加です。こどもは5ヶ月になりました。楽しく育児をしています。最近、夜寝かせる時にすごく泣きます。あやして抱っこして寝るといった感じで大変です。

Kさん：初参加です。こどもは3ヶ月です。今母乳ですが、これから先母乳が足りなくなるのではと心配です。哺乳瓶を試してみましたが嫌がりです。

Hさん：こどもは1才3ヶ月です。最近ストレスもあり、抱っこをしたりおっぱいをあげるのが辛い時期がありました。できれば卒乳するまではと想着ていましたが、断乳しようかと迷っているところです。今は自分の時間を持つために、託児を利用したりしています。暑いので、水分補給がわりにもおっぱいを飲ませています。

K2さん：こどもは10ヶ月です。今も母乳なので職場復帰後の授乳が心配です。

なぎさ：こどもは3人います。3人目は4才過ぎに卒乳しました。サークルに参加して色々なアドバイスをもらえたり、お母さん達と話をすることで勉強させてもらっています。

<<質疑・応答>>

◎母乳や哺乳瓶について

Kさん：最近、授乳後1時間で泣いたり尿量が少なかったりと、母乳が足りていないような感じがあります。ミルクをあげてみましたが嫌がり、乳首の種類も変えてみましたが無理でした。

Hさん：私も搾乳した母乳を哺乳瓶であげてみましたが上手くいかなかったです。

ももさん：やはり哺乳瓶の乳首はゴム製なので嫌がる場合が多いです。乳頭混乱（どちらがお母さんか分からなくなる）を起こし授乳を嫌がることがあるので気を付けてほしいです。哺乳瓶を嫌がる場合は、無理に使わなくてもコップやスプーンであげてもい

いと思います。

Hさん：母乳は消化がいいということなので、回数や時間は気にせず欲しがる時には飲ませていました。

ももさん：赤ちゃんもお腹が減ったときだけではなくて、口寂しい時やあまえたい時、不安な時なども泣いたりすると思います。母乳を吸うことで赤ちゃんの安心感につながっているのでは欲しがる時にあげていました。

Kさん：仕事もあるので預ける時が心配です。職場に連れて行って授乳もしましたが、哺乳瓶が使えれば・・・夜間の授乳も寝不足になるのではと心配です。

Tさん：哺乳瓶を慣らすのには1週間ぐらいかかると思います。

ももさん：保育園に通うことになっても、親が思っている以上にこどもは慣れるのが早いみたいです。保育園では同じぐらいの子が多いので他の子が飲んでのを見たりすると、以外に哺乳瓶も保育園では大丈夫だったとか聞きます。

◎室温について

Tさん：この夏、日中の気温が30℃を越える日が多く、赤ちゃんは体温調整が上手くできないということなので、室内のエアコンなどはどうしていますか？

Kさん：エアコンは使用せず、扇風機を少し離れたところから当てています。

Hさん：エアコンはあまり使わないようにしていますが、昼間の暑い時には使用しています。

K2さん：暑い時にはエアコンを使っています。

ももさん：室温はお母さんの感覚で調整していいです。暑い部屋で無理に我慢しなくても、強い冷気が赤ちゃんに直接当たるのでなければ、エアコンを使っても良いと思います。

◎湿疹について

Hさん：虫さされが、なかなか治らないです。

ももさん：虫さされなどは痒みがあるので、どうしても掻いてしまつて悪くなりがちです。できれば早めに薬を塗った方がいいと思います。よくならない時は自己判断で薬を使用せず、病院へ受診し適切なケアをすることが大切です。

Hさん：オムツでムれるのか湿疹がよくできます。車中でチャイルドシートに座った時もすぐ汗疹？湿疹ができます。

Iさん：時々オムツを外して過ごしてみてもどうですか。排尿後すぐなどは大丈夫では。湿疹が続く場合は、オムツの中などは

カンジダ症といってカビの一種が原因の場合もあるので、自己判断で薬を長く塗らないようにして、病院で診てもらった方がいいと思います。

K2さん：オムツかぶれがある時は、早目に洗ったり薬を塗ったりしています。

Tさん：汗をかいた時はシャワーをするなど早目にケアしています。

Iさん：今の時期は特に、チャイルドシートが熱くなっているので座るだけでも汗をかくと思います。長時間チャイルドシートに乗っている時は、途中で濡れタオルなどで体を拭いたり着替えをこまめにしてあげるといいと思います。

◎胸が張った時のケア、その他

K2さん：2ヶ月後に仕事復帰になりました。授乳時間が空くので、自分のおっぱいが心配です。

Hさん：最近はおっぱいが吸った時に出る感じなので、預けた時は大丈夫でした。ジュースやアイスを食べると張ったりするので気を付けています。

Tさん：時間が空いて胸が張って痛い時は、少し搾っています。

ももさん：職場で胸が張って痛い時はトイレなどで搾っていました。1週間ぐらいで胸も落ち着いてきました。そして夕方帰宅してこどもが飲む時間に張ってくるようになりました。夜間も欲しがり頻回に飲んでいましたが、昼間会えない分のスキンシップだと思っていました。

Hさん：沢山搾ってしまうと授乳したことになり母乳も作られてしまうそうなので、搾る時は少しでいいと聞きました。

ももさん：こどもが病気などで母乳を沢山飲むようになると、母乳もまた量が増えるそうです。

Hさん：長く母乳を飲ませていると、もう栄養がないのに・・・と言われたりします。こどもが大きくなってもおっぱいには栄養があるのでしょか？

なぎさ：母乳にはその子の成長に合わせて必要な栄養が含まれていると聞いています。

ももさん：1才すぎのこどもが嘔吐下痢症にかかった時、ご飯は食べてくれないけど母乳なら飲んでくれると頻回に授乳したおかげで脱水も体重減少もなく元気な例があります。おっぱいの栄養が無くなる事はないし、こどもが病気の時こそ助かります。

文：なぎさ