



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Mさん:初めての子です。いろいろと話が聞けるのを楽しみにしています。
Nさん:1人目から母乳で育てています。今は母乳と離乳食です。
Fさん:初めての参加です。今までは母乳のみでしたが、今後離乳食を足していきたいと思っています。
Iさん:初めて参加します。2ヵ月まで母乳とミルク混合でしたが、今は母乳のみです。
Kさん:6ヵ月です。今回が2回目の参加となります。先日、麦茶を初めて飲ませました。病気をしやすいので離乳食に悩んでいます。
Hさん:1歳6ヵ月です。最近では母乳を水分補給やおやつ代わりに飲ませています。先日実母に母乳をあまり長く飲ませると歯並びが悪くなると言われました。
みーちゃん:肝付町で助産師をしています。いろいろと話が聞きたいと思って参加しています。

<<質疑応答>>

授乳について

Kさん:授乳間隔が短いので本当に飲んでいいのか心配になります。乳首を引っ張ったり噛んだりしますが、それがおなか一杯のサインなのかな…。外出している時はすごく欲しがるんですけど、家にいる時はあまり欲しがらないんです。
Mさん:おなか一杯になったからか、噛むことはあります。噛まれたからかはわかりませんが、乳首に水ぶくれができてるんですけど、そのままにしているのが気になります。
みーちゃん:噛みだしてから乳腺炎になった人もいますし、歯が当たって乳首に傷がついて3週間くらい治らなかった人もいます。甘いものや油ものなどお母さん自身の食事を見直してみるのもいいですね。
Mさん:食事を変えても変わらない場合は受診をしたほうがいいですか？
みーちゃん:抱き方を変えてみてはどうですか？
Nさん:噛みますが歯がないので、そんなに痛くはないです。ほっぺたを摘むと止めます。
Fさん:おなか一杯になったらすぐに離しますね。
Iさん:授乳中でも他に興味を惹かれれば、吸っては離してを繰り返しています。外出時は間隔があくんですが、家では甘えてるんですね。
Nさん:基本的に10～15分で飲み終わります。最近では少し長くかかることもありますね。
Hさん:興味があるものが出てくると離して、泣いたらまたあげています。授乳中に自分がテレビを見てたら、気を引こうとして噛んだりもします。かまって欲しい合図なのかな。
もも:授乳時間はその子によって違うんだと思います。5分以内と短いよりは15分～30分程度ゆっくり飲ませて欲しいです。外出などして気分転換を試みるのもいいですよ。
なぎさ:ほっぺたを引っ張ったりして、噛んだら痛いということを教えました。機嫌がよくて体重も増えていけば問題ないですよ。

みーちゃん:時期もありますし、その子にもよりますよね。赤ちゃんがお母さんの反応を楽しんでいるのもあるみたいです。間隔については、時計を見ながらあげている人もいましたが、本などをお手本にしすぎて、無理に型にはめる必要はないと思いますよ。自信を持ってください。
Iさん:3ヶ月まで授乳間隔などをノートにつけていましたが、最近では少し簡単に考えられるようになってきている気がします。今後仕事に復帰する予定なんですけど、卒乳は自然にするほうがいいですか？
もも:保育園に預けると、事前には乳瓶の練習など無理しなくてもコップでも飲めるし、こどもは適応力があり自然に慣れます。焦る必要はないと思いますよ。

離乳食・アレルギーについて

Mさん:最近では、大丈夫かなと思えるようになったので、肉・魚をあげていますし、大人と同じ3回食にしています。トマトをあげて赤くなることもありましたが、アレルギー検査をして問題なくよかったです。排便も規則的ですし、少しずつ食品の種類を増やしていっています。
Nさん:主人がソバのアレルギーなんです。アレルギー反応はどんな症状が出るのかわからないので不安です。同じ物を3日続けて食べさせて反応を見るといいと聞いていたんですけど、最初食べて大丈夫だったのに、2回目に出ることもありますか？
Fさん:おもゆばかりをあげています。肌が弱く、卵・牛乳にアレルギー反応があるので心配です。アレルギーは治らないものなんですか？
もも:除去食は、半年から1年経って再検査しています。3歳くらいまでには食べられるようになる子が多いですよ。野菜や白身魚を食べて、ベビーフードの場合には裏の表示を見ることが大切です。知らずに食べてしまうと、吐いたり、ゼーゼーしたり、顔が青ざめることがあります。夏場はアレルギーテストをしていますが、同じものを食べさせ続けて症状が出た子もいました。
Mさん:リンゴの入ったヨーグルトを食べさせて顔が赤くなったことがありました。今ではプレーンのヨーグルトを食べさせています。
もも:イチゴを食べて湿疹が出た子もいます。添加物がだめだった例もあるので、出来れば手作りのものを食べさせてあげてほしいですね。兄弟姉妹がいると間違えて食べてしまうこともあるので気をつけてください。
みーちゃん:どの食品に対してアレルギーがあるのかが判断できないので、初めて食べさせる場合は1種類ずつにしたほうがいいですよ。あんまり心配しすぎず、まずはお米、野菜から始めてください。
なぎさ:心配なときは、自己判断せず、医師に相談してください。

母乳以外の飲み物について

Nさん:リンゴをあげるには、果汁がいいのか、すり潰して加熱してからあげた方がいいのか、麦茶をあげるにしても、ストローを使用した方がいいのか、容器にもいろいろな種類があるので悩みます。
Fさん:離乳食と一緒にスプーンを使ってお茶をあげています。
Hさん:夏場は麦茶をあげていましたが、ほとんど母乳ですませてます。
なぎさ:容器などを準備をしても、飲み口のゴムが嫌で飲まなかったりとかしますよね。リンゴは潰してあげてました。野菜スープとかもいいですよ。最初は少しの量だけあげて、食べられるかを見ながら量を増やして行ってください。

虫歯について

なぎさ:ダラダラ食いなど不規則な食習慣が虫歯の原因として重要です。歯が生えそろってきたら歯磨きをしたほうがいいですね。
Mさん:すき間が空いているので、軽く磨くようにしています。寝ている時にしたことがありましたが意外とスムーズにできました。
Hさん:世話好きなので、人形に歯磨きをする真似をしてあげたり、自分でするのは好きみたいです。最近は昼寝の時間が短く、夜早く寝るようになったので、歯磨きをする機会を逃すことがあります。
もも:歌を歌いながらしたり、自分達が磨いている姿を見せるのもいいですよ。
なぎさ:歯磨きを嫌うときはガーゼで拭くだけでもだいぶ違いますよ。できるだけ甘いものを控えたほうがいいです。間食をすると口の中のバランスが崩れて、虫歯ができやすい環境を作ってしまいます。食べながらお茶とか白湯を飲ませると流し込み食になり、しっかり噛む力が育ちません。

産後の生理について

Nさん:1歳で母乳をやめたら次の月にきたので、母乳が関係しているのかなと思いました。
Fさん:まだ母乳をあげてますが、先月にはありません。
Iさん:1～2ヵ月の時に少量の出血がありましたが、生理とは違うのかも…。
Mさん:7ヶ月の時にありました。妊娠前もあまりリズムがいい方ではなかったです。
みーちゃん:母乳をあげていると不順になったり、ホルモンの作用で一時的に出血したりします。授乳が終わってからくる人も多いですね。データとしては、6ヵ月経ってからが多いです。おりものの状態でわかるので、自分の身体をよく観察してください。
注:例外もありますが、授乳中は妊娠しにくい仕組みになっています。

乾燥について

Kさん:乾燥しやすいのですが、ワセリンを目の周りに塗っても大丈夫ですか？
Iさん:市販のローションとゲルを使用していますが、すごく良くなりましたよ。
Fさん:保湿成分入りの入浴剤や、ワセリンを使用しています。
Hさん:今年はまだですが、今年の冬はグリセリン・ワセリンを使用していました。
Mさん:2～3ヶ月の時に受診しました。夏場は朝夜シャワーに入れて石鹸できれいに洗い、プロベトを塗るのを続けてだいぶ良くなりました。
もも:ワセリンを目の周りに塗っても大丈夫だと思います。朝夜以外でも、気になる時はこまめに塗るといいですよ。
なぎさ:市販のワセリンは少し硬めで使いづらいので、プロベトをお勧めします。