



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

S-1 さん：生後 5 ヶ月です。地元が他県なので友達が欲しいと思っています。

S-2 さん：3 人目、来週で生後 2 ヶ月になります。1 人目、2 人目でも参加していましたが、今回は 3～4 年ぶりです。1 人目の時母乳で苦労していたら、10 ヶ月健診時に参加を勧められました。

O さん：1 人目は 5 歳の男の子、2 人目は 3 ヶ月の女の子です。1 人目は予定より 1 ヶ月早く産まれてミルク育てでした。2 人目は母乳で育てていますが、あまり自信がなく参加しています。

I さん：今回で 2 回目の参加、6 ヶ月です。最初は混合で吐き戻し多く、あまり眠れていませんでした。

N さん：2 回目の参加、1 歳 5 ヶ月です。ミルクアレルギーがあるので離乳食について相談したいと思っています。

<<質疑応答>>

母乳の飲ませ方について

O さん：縦抱きではうまくいかず横抱きに変えましたが途中で離します。何か良い方法はありますか？

S-1 さん：横抱きで、片方ずつあげています。間隔が 1 時間と短いので、量と栄養が足りているのが心配です。

S-2 さん：抱き方はあまり深く考えずにあげています。

I さん：縦抱きは飲ませにくそうと言われ、横抱きで飲ませていますが上手に飲めているようです。

N さん：横抱きから縦抱きに変え、今はいろいろな体勢で飲んでいます。

なぎさ：月齢によって飲み方は変わるような気がします。

みーちゃん：縦抱っこは支え方が大変で腱鞘炎になることもあります。赤ちゃんの好みや習慣にもより違いがあるんだと思いますが、自分がリラックスできる体勢がいいと思います。

回数・間隔について

S-1 さん：冬になり自分が水分を摂らなくなったからか、母乳の量が減っている気がするので、積極的に摂取するように気をつけています。

S-2 さん：吸えば出るようになってますし、子どもが成長していればいいと思っています。量が足りないんじゃないかと、ただ触りたいだけなのかな…。

O さん：夜寝る前に添い乳をすると 9 時に寝て、よく寝るときは 5 時位まで起きませんが、昼間は 1 時間程度で泣き出します。おっぱいが欲しいのか、ただ抱っこして欲しいのかがわからないので、とりあえず泣いたら吸わせています。

みーちゃん：母乳が欲しいだけでなく抱っこして欲しいとか、かまって欲しいなどもあるので、よく母乳を飲んで排尿や排便がしっかりあれば大丈夫ですよ。

I さん：最近になり間隔が空くようになってきて、本当に欲しいのか欲しく

ないのかわかるようになってきました。

N さん：家に 2 人での時は常におっぱいを吸っていました。体重も順調に増えているので安心しています。

H さん：あまり考えずに、欲しがる時にあげていました。

もも：体重も順調に増えていましたし、機嫌が良く、欲しい時にあげてました。2～3 ヶ月過ぎるとおっぱいも張らなくなってきてましたね。仕事中に預けている時は欲しがらないのに夜になると頻回に欲しがったり、おっぱいも昼の間は張らずに、夕方になり帰る頃になると張りだしたりと、必要に応じて作られるものなのかなと思います。

なぎさ：尿の回数・体重・機嫌をよく見て比べるとわかりますよ。私の場合、間隔を空けたい時は外に連れ出したりして気を紛らわせていました。

みーちゃん：いろいろなものに興味を惹かれる時期ですが、おっぱいが心の安定剤になっているんだと思います。母親が水分を摂るのはいいことですね。

おっぱいの張り・卒乳について

N さん：人に預けた時にすごく張ったのですが、そういう時は搾り出してもいいですか？首から肩にかけてパンパンになって、乳腺炎にならないかが心配です。そろそろ卒乳も考えています。

みーちゃん：自分が楽になる程度に軽く搾るといいです。全部出す必要はありませんよ。

H さん：私も多少張りますし、乳腺炎になった事もあります。

なぎさ：張った時はこまめに出してました。飲みたい時期と食べたい時期があるみたいですし、兄弟でも食べ方が違いますよね。

みーちゃん：食べてもらいたいから卒乳をしたいんですか？

N さん：それもありますが、夜就寝時にあげる時は服を全部脱がないと飲まないのでも寒くて…。

みーちゃん：腹巻をしてみたらどうですか。

S-2 さん：私はボタン式のパジャマを着て寝ています。

O・I さん：ブラジャー付きのインナーを着てますがとても楽ですよ。

S-1 さん：私もそれに毛糸の腹巻をしています。

H さん：ネックウォーマーをしてボタンを開けてあげてます。

離乳食・水分補給について

N さん：本人が水分を嫌がるので母乳だけあげてます。離乳食は 6 ヶ月過ぎておかゆから始めました。ベビーフードの味はあまり好きじゃなかったみたいです。

I さん：いつあげたらいいのかわからないです。

H さん：基本的には母乳です。

O さん：麦茶は好みじゃなかったみたいで、母乳以外の水分はあまり摂りません。

S-1 さん：お風呂上りに白湯をあげてました。

なぎさ：6 ヶ月までは母乳だけ十分だと思います。それ以降、水やお茶など少しずつ始めてみてもいいと思います。

I さん：離乳食をあげる時間がよくわからないのですが、いつあげてもいいですか？それと、適温はどれくらいですか？

N さん：朝は食べてくれなかったりするので昼だけあげてます。病院も開いているので何かあった時に安心ですしね。

H さん：成長するにつれてどんどん変化していきますよね。極力自分たちのご飯の時間に合わせてあげています。

O さん：1 回食の時は昼にあげてました。タイミングを見て時間は気にせず、外出する時はあげないこともあります。

S-2 さん：あまり深く考えず、適当でいいと思ってます。

もも：夜は一緒に、休みの日は昼も時間を気にせず一緒に食べていました。

なぎさ：子どもは温度に敏感なので、はじめは母乳と同じ位の温度であげたらいいと思いますよ。

みーちゃん：最初は栄養ではなく経験をすることが大切なので、一人で食べるより家族と一緒に食べてください。

母乳育児の良さについて

S-2 さん：同じ時期に出産した友人が混合で育てているので、母乳の良さを伝えて今日もサークルに誘ったんですけど、あまり興味がなさそうなんです。母乳で育てるという気にさせるコツは何かありませんか？本人の考え方次第なので、これ以上言わないほうがいいのかなとも思います。

なぎさ：ミルクの方が量が見えるので良いと思う人もいるんでしょうね。

私は 2 人目の時に姉が母乳で育てているのを見て、自分もしてみようと思いました。

I さん：雑誌などを見ると母乳のみで育てている人が多かったので、努力しました。

もも：妹が完全母乳だったので、自分も自然とそうしようと思いました。

周りに母乳育児をしている人がいるなど環境によるんでしょうね。サークルに参加するといろいろと話が聞けたりして参考になりますよ。

みーちゃん：母乳育児をしている人は平成 12 年には 30% 程度だったのに、昨年の平成 22 年には 50% 程度まで少しずつ上昇しています。自分達が母乳育児をしていて、幸せなんだという姿を見せるのが一番だと思います。

O さん：今 2 人目を育てていて、1 人目の時に知らなかった事に気付きます。

H さん：次に繋がることのあるかもしれないので、サークルの事を口コミしています。人前でも堂々とおっぱいをあげる姿を見せていたら、すごくいいと言われました。

なぎさ：母乳育児はミルクと比べて外出時の荷物も少なくていいですよ。

文：はる