



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Sさん：3人目で生後3ヶ月です。1人目の時はいろいろと苦労しましたが、2人目以降は経験があるので、精神的にも余裕を持って子育てができる気がします。

H-1さん：1歳8ヶ月です。離乳食と母乳をあげていますが、最近自分の体調が思わしくないのもあり卒乳を考えています。

K-1さん：まもなく生後6ヶ月になります。初めての子なので、おっぱいがちゃんと出ているか心配でしたが、体重は増えているのを確認し大丈夫かなと思えるようになりました。年末年始にミルクを使ってからは母乳が出なくなったような気がします。

Iさん：生後6ヶ月、今回が3回目の参加になります。最初はミルクと母乳混合でしたが今は母乳のみあげています。離乳食の量が増えないのが心配ですが、体重は増えています。

K-2さん：生後8ヶ月です。復職を考えているのでいろいろと相談したいです。

H-2さん：6ヶ月、3回目の参加です。離乳食を始めて3日目になりますが、食べてすぐに出してしまうのが気になります。

Oさん：初めての参加、生後6ヶ月です。小さく生まれ母乳のみで育てているのですが、他の子と比べると成長が悪く心配です。離乳食もあまり食べません。

Nさん：1歳半、今後は混合から母乳のみへ変えていきたいので、いろいろと話が聞きたいです。

<<質疑応答>>

母乳について

K-1さん：飲ませ始めるとすぐに口を離し機嫌が悪くなるので、ちゃんと母乳が出ていないのではないかと不安になります。吸わせたら出るようになると聞いたのでなるべく吸わせるようにはしているのですが...

Oさん：母乳が出てないとうことはないと思うのですが、吸わせているとたまに途中で叫ぶことがあるので何か不満があるのかなと思ったり、あと、毎回の吐くのが気になります。

もも：毎回吐くのは心配ですね。体重が順調に増えていけばいいのですが。

Sさん：あまり飲まない時期もあったり、その時の気分にもよると思うので、欲しがる時に欲しがるだけあげていてそんなに心配していませんでした。

K-2さん：指しゃぶりをしているときは、おっぱいが欲しい合図なのかなと思ってあげています。よく左の方をくわえるのは乳首の感じが左右で違うからですかね。

H-2さん：最初は母乳が出なかったけど、とにかく吸わせていたら出が良くなってきました。

なぎさ：お母さんの体調が悪い時にはあまり飲まなかったりしますよね。あとは、脂っこい物はなるべく摂らないようにするなど、食事を見直したりもしました。

K-1さん：多いときで1日140ccはミルクを足しています。1～2カ月の頃と比べると授乳中にぐずる事が多くなりました。他のことに気を取られて集中力できていないようにも感じられます。

みーちゃん：ミルクを足している量はそんなに多くないので、母乳はよく出ているんだと思いますよ。母乳は赤ちゃんの飲む量、欲しがる量で作られ、うまく調節されるようになっていきますね。他のことに興味を持ち出すのは脳が成長している証ですし、添い乳をするとお母さんも休めるのでお勧めですよ。

Nさん：1日中ずっとおっぱいをくわえているので、母乳がしっかり出ているのかなと思いつつミルクを1日に300ccくらい足しています。

Iさん：最初の頃はおっぱいのあとにミルクを100cc飲んでいたので足りていなかったのかもしれませんが、とにかく吸わせることを心がけていたら、出るようになりました。

なぎさ：ミルクの方が簡単なので、全部ミルクにしたら母乳が出なくなったことがありました。夜は母乳だけでミルクは昼間にあげたりするなど、自分で調節しながらあまり窮屈にならないようにしてくださいね。

もも：3～4ヶ月頃には目安が見えてくると思いますし、こういった会に参加して他の人の話を聞いてみるのもとても参考になりますよね。

Oさん：完全母乳なので、夜中に疲れているときでも起きてあげていましたが、添い乳を覚えてからはかなり楽になりました。産婦人科では結構母乳の量は出ていると言われましたが、他の子と比べると身体が小さい気がします。それを思うとミルクを足した方がいいのかなと考えたりもしますが、それでも母乳のみがいいので、母乳で頑張っています。

Iさん：添い乳をしています、何回起きていますのかわかりません。

Sさん：上の子ふたりは2歳前までは2～3回起きていましたが、2歳過ぎると朝までぐっすり寝るようになりました。

K-2さん：以前は一晩に1回起きていたのですが、最近では2～3回になりました。お互いにぐっすり眠れるのと、今の時期は布団から出ると寒いので添い乳をしています。

もも：サークルでよく話題になります何回も起きる子もいたり、朝までぐっすり寝る子もいたり個人差がありますよ。時期もあるようです。昼寝をして一緒に休憩をするといいですよ。

Sさん：おもちゃをたべすぎるとおっぱいが詰まりやすくなると聞いたのですが本当でしょうか。

もも：少し食べただけで詰まる人もいますし、大丈夫な人もいますので一概には言えないですね。

みーちゃん：食べ過ぎはよくないですけど、おっぱいがどうもなけば食べても問題ないと思います。もち米はカロリーが高いので詰まりやすいんで

しょうね。

離乳食について

K-2さん：6ヶ月から1日2回食で離乳食を始めましたが、1回に食べる量が大きじ1程度と少なく、たまに吐き出ししたりします。食材を変えたりいろいろと工夫をしていますが、自分達が食事をしている時にも欲しがる様子もないので心配です。

H-2さん：離乳食を小さじ1程度とおっぱいをあげてから2～3分後に抱っこした時、全部吐き出す事があります。たまに口の上が赤くなったりすることもあります。

Iさん：6ヶ月半で始めましたが、量があまり増えないのが悩みです。

Sさん：離乳食は普通に食べていたと思いますが、母乳をしっかり飲んでいたのに特に心配はしませんでした。

H-1さん：離乳食を始めた頃から口に入れたら出すことを繰り返し、今でも食べる量にはむらがあります。

なぎさ：3人目は上の子達の様子を見ながらいつの間にか食べるようになっていました。兄弟がいるとそうやって自然と学んでいくものなんだと思います。

もも：離乳食を始めた頃はむらがあったが11ヶ月から保育園に預けてそこで他の子が食べているのを見てよく食べるようになった気がします。今でも食べないことがあるが従兄弟と一緒に食べる時は競って食べています。

食べることを楽しむ時期なので、量を気にするよりも食べ物に触れることが大事。大変だと思いますが手掴み食べも加えてみてはどうですか。

みーちゃん：保育園に通うようになると保育園にいる間はおっぱいが飲めないで、自然と食べるようになると思いますよ。

文：はる