



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

K-1 さん：生後 10 ヶ月です。離乳食を満身に食べてくれないのが悩みです。復職を期に卒乳を考えています。

S-1 さん：生後 11 ヶ月、初めての参加です。7 ヶ月から離乳食を始めたが、日中母乳を飲まなくなり、おっぱいが張って痛くなることもあります。

H さん：4 回目の参加、生後 8 ヶ月です。離乳食の量にムラがあるのが心配です。

I さん：生後 9 ヶ月です。6 ヶ月の頃に離乳食を始めました。最近では昼間もあまり母乳を欲しがらなくなってきました。

O さん：7 ヶ月、3 回目の参加です。間もなく 8 ヶ月になりますが、体重の増え方がいまいちなのが悩みです。

M さん：生後 1 ヶ月、里帰り中です。

K-2 さん：もうすぐ 8 ヶ月になります。離乳食を始めましたが、量が増えないのが気になります。

Y さん：生後 10 ヶ月、2 人目です。1 人目の時に母乳が出なくて苦労しました。4 月から職場に復帰するにあたり、離乳食をどうするか考えています。

H さん：1 歳 10 ヶ月です。2 人目を妊娠中なので卒乳を考えています。

S-2 さん：3 人目、生後 5 ヶ月です。1 人目の時に母乳で苦労しました。

S-3 さん：1 歳 1 ヶ月です。卒乳について話が聞きたいです。

<<質疑応答>>

母乳不足感について

M さん：吸いながらも泣き出すので、母乳が足りていないのかなと思います。ミルクを足した方が良いでしょうか？

H さん：母乳とミルクを混合であげていると、おっぱいが張らなくなると妹が言っていました。

I さん：生後 1 ヶ月の頃は母乳が足りていないのではと心配になり、すぐにミルクを足していましたが、今思うとミルクを足し過ぎていたかもしれません。

S-1 さん：母乳が良く出ていたので母乳のみでしたが、あまり飲んでくれないので、何回か乳腺炎になり、おっぱいマッサージに通ったりしたこともあります。

S-2 さん：おっぱいの時はおっぱい、寝るときは寝るとはっきりしているので、とくに気になりません。

Y さん：1 人目の時は母乳が出なくてとても苦労したので、今こうして自然と出ていることがすごく嬉しいです。

K-2 さん：かかりつけの病院でミルクを足すように指導されましたが、あまり足したくなかったので母乳のみで頑張りました。

O さん：授乳中も機嫌が悪かったり、お腹がゴロゴロして泣くこともあり

ますが、量が足りないとは思っていないので、母乳だけで育てています。

H さん：わたしも初めて参加したときは、母乳が思うようにならなくて悩んでいました。

K-2 さん：里帰り中に母乳とミルクをあげていましたが、あまり泣いていた記憶はありません。母乳のみにすると夜ぐずりだすことはありましたが…。

S-3 さん：生後 2 週間くらいは混合で、里帰り中は母乳がよく出ていました。温野菜を食べたりするなど食事に気をつけていました。

もも：母乳は量が分からないので心配ですよね。赤ちゃんは母乳が足りていないから泣いているだけではなくて他の理由でぐずることもありますよ。機嫌や顔色が良く、体重増加が良く、尿回数の減少がなければ、母乳はよく飲めていると思われます。

卒乳について

I さん：ぐずるとすぐにおっぱいをあげてしまいます。最近では自分から欲しがらなくなってきたので、あまりあげない方がいいですか？

Y さん：2 人目の妊娠をきっかけに卒乳しましたが、下の子が飲んでる様子を見て、上の子も欲しがるようにしました。

S-2 さん：妊娠したら出にくくなった気がします。自分から「もうお姉ちゃんだから飲まない」と言い出したので、スムーズに卒乳できてよかったです。

K-1 さん：離乳食を食べないので、卒乳すると栄養面が心配です。保育園などに預けたりしておっぱいをあげるのが夜だけになると、昼間は張ったりしませんか？

もも：11 ヶ月から保育園に預けたので始めのうちは昼間は張っていましたが。しばらくは昼間は搾っていました。だいが慣れてくると昼間はあまり張らなくなって夕方帰宅する頃に少し張るような感じがありました。

なぎさ：止めようとするとき泣き出し、仕方なくあげていたの、無理やり止めさせた経験はありません。保育園に預けるようになってからは離乳食をしっかり食べていたようですが、保育園から帰ってくると 1 時間くらいはおっぱいを離さなかったりもしました。いつ卒乳するのかを、こどもと一緒に話をするのはとてもいい事だと思います。

みーちゃん：食べ方も体重の増え方も人それぞれ違うので、他の人の意見を参考にしながらも、お母さんの選択を答えとすれば、後悔することもなく、良いと思いますよ。

授乳時間について

O さん：授乳中に他のことや物に興味を惹かれて集中しなくなった時は、一旦止めた方がいいですか？

S-2 さん：夜中は集中して飲んですぐに寝ます。ぐずる時もありますが、その時によって違う気がします。

K-2 さん：特に時間は決めていませんが、くわえたり離したりするのが頻繁になったら止めて、泣き出したらまたあげるようにしています。

H さん：時間を決めて、遊びのみをするようになったら止めています。

I さん：他を見だしたら止めて、欲しい時はまたそういう仕草をするのであ

げています。

離乳食について

K-2 さん：スプーンであげていますが、あまり食べずに吐き出ししたりします。量は気にせずにぐずっても食べさせた方がいいのか、止め時に悩みます。

H さん：最初は嫌がってもあげていましたが、最近では自分から食に興味を持ち出してきています。

S-1 さん：よく食べてくれるので、心配していません。最近ではちりめんじゃこや鰹節などをご飯に混ぜるなどして味付けをしています。

H さん：始めはあまり食べなかったのですが、離乳食の後半では、少し硬いものを好んで食べるようになっていました。

I さん：最初はあまり食べませんでした。次第に自分で手掴み食べをするようになりました。朝あまり食べない日は、夜にたくさん食べていたので、特に心配はしていません。

S-2 さん：離乳食を食べていなくても、母乳をしっかり飲んでいたのであまり気にしていませんでした。

もも：自分で手づかみ食べをすることで食べることへの意欲もわき食べるようになるきっかけになります。散らかして大変ですが手づかみ食べを経験させるのもいいでしょう。

S-3 さん：なかなかちゃんと座って食べてくれません。

なぎさ：椅子にひとりで座らせると、嫌がって食べませんでした。今になってみたら椅子に座ってたべるのがすごく嫌だったのかもしれない。私が椅子に座り抱っこをすると食べるようになりましたよ。

入浴方法について

M さん：主人の帰宅時間が遅いので、今後お風呂にひとりで入れるのが不安です。

K-1 さん：私は桶を二つ(洗い用と流す用)用意して沐浴をしていて、気候が暖かくなってからは一緒に入るようになりました。

K-2 さん：私も夏で暖かかったので一緒に入浴していました。

S-1 さん：里帰り中は母親に手伝ってもらってましたが、今は親子 3 人で一緒に入っています。夫と手分けして洗う係、流す係を決めて、私が先にあがって拭いてから服を着せています。

H さん：ベビーバスを半年間使用していました。

I さん：手が小さいので、主人に入れてもらっています。ひとりで入れなければならない時は一緒に入っています。

S-3 さん：主人の帰りを待って一緒に入っていました。

Y さん：お風呂は男の人が入れるものという先入観がありましたが、自分が入れたほうがイライラしないことに気がつき、一緒に入っています。入るときは部屋を暖かくして私はバスローブを着て着替えをしています。

文：はる