



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Sさん：生後6ヶ月、3人目です。1人目のときに母乳育児で苦労しましたが、2、3人目はスムーズにでき、上の子は3～4歳で自然に卒乳しました。

Kさん：生後7ヶ月、4月に転勤があり千葉から鹿屋に来ました。卵アレルギーがあり離乳食に少し不安を感じています。

Iさん：生後11ヶ月、母乳育児を楽しんでいます。卒乳を考えているのでタイミングを知りたいです。

<<質疑応答>>

◎水分補給について

Kさん：便秘があるので水分を与えたいと思っています。母乳と白湯は飲みますが、粉ミルクを哺乳瓶であげるとすごく嫌がりません。体重が増えないのも悩みです。

Iさん：8～9ヶ月の頃から紙パックの麦茶をストローを使って飲んでいます。

Sさん：水分はほとんど母乳だけで、たまに白湯をスプーンで少しあげています。上の2人のときもストローはそんなに使わずコップを使用していました。

もも：水分をとるときはスプーンやコップを使うのが良いですね。外出の時はまぐまぐは便利ですが、状況に応じて使い分けをするのがいいかもしれませんね。歯医者さんによると咀嚼・燕下機能発達のためには、ストローやまぐまぐはお勧めではないそうです。

なぎさ：日常的にストローを使っていると飲み込む力が弱くなっていくと聞いたこともあります。家にいるときはコップ、外出時にはストローを使うなどしてはどうか。体重も個人差があるので、少しずつでも増えていけば大丈夫だと思います。

みーちゃん：ミルクが嫌いな子は道具を使ってもコップであげても飲まないですね。おっぱいは乳酸菌を増やすので、水を飲む

より便秘には効果的ですよ。

◎卒乳について

Iさん：最近では、夕方頃までおっぱいをほしがらなくなりました。でも、わたしの方が張って痛くなり無理やり飲ませることがあります。2人目が欲しいのもありますが、自然に卒乳したいので、やめ時に悩みます。

なぎさ：1歳過ぎて3食しっかり食べて栄養が摂れるようになれば、やめても問題ない場合もありますよね。

もも：いろいろな事情があるのでその場合は仕方がないと思います。病気をした時など食事はとれないけど母乳はよく飲むと言う話も聞きます。特に嘔吐下痢症の時に母乳を飲めていて脱水にならずにすんだ例もあります。母乳を飲ませながら2人目を妊娠した人もいますので急がずゆっくり考えて決めてもいいのではないのでしょうか？

みーちゃん：いろいろな話を聞いたうえで、自分がどうしたいかを判断するのが一番ですね。

◎歯磨きについて

Kさん：歯磨きはいつ頃から始めるものですか？

Sさん：母乳だけのときは必要ないと聞いたことがあります。

Iさん：4本あるので、離乳食を始めた時に食後にしようと思っただけでしたが、片付けに追われてなかなかできていません。

みーちゃん：おやつを食べているのならした方がいいと思います。キシリトールガムでも甘さを覚えるのでよくないと言う歯医者さんもいました。

Kさん：以前歯医者に勤めていたんですが、そこではフッ素をお勧めし、3歳まではお菓子をあげないのが理想としていました。

もも：1歳過ぎてから、わたしが歯磨きをしていると興味を持つようになり、だんだんとするようになりました。

なぎさ：フッ素とフロスをしていましたが毎日するのは大変でした。寝ているときにさっと拭くのも大丈夫みたいですよ。

◎離乳食について

Kさん：卵アレルギーがあるのでこどもは完全除去していますが、母乳の影響もありますか？今までは特に症状はないのですが、わたしも食べるのを考えたほうがいいのかと思います。

もも：こどもさんが卵アレルギーがあっても、授乳する母の食餌制限は不要なことが多いです。ただ、食べ残し・食べこぼしを口に入れたり触ったりして症状が出ることはあるので気をつけてください。以前、お兄ちゃんが牛乳を飲んでいて牛乳をこぼして気づかないうちに触ってしまって酷いじんま疹で来院した人がいました。近所で集まりがあってお菓子を配っていて知らずにもらっていて食べてしまってじんま疹で来院した人もいました。

みーちゃん：お母さんが使っているお箸を使って食べさせて症状が出たこともあります。

Iさん：7ヶ月の頃から月に2～3回、離乳食教室に通っていますが、とても勉強になっています。月齢や成長に応じて教わる事ができて、5ヶ月～1歳5ヶ月まで通えます。定員は15人なのですが、すごく人気があり毎回とても楽しいです。離乳食が始まっていない人でも大丈夫なんですよ。

◎その他

Kさん：寝汗がすごいので、着替えさせたほうがいいですか？

Sさん：寝入り時によく汗をかくので、ガーゼやタオルをあてています。

文：はる