



～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、明日で生後8ヶ月になります。1人目の時から参加していますが、母乳の悩みを理解してくれる先生と出会って自信を持てるようになりました。寝返りをまだしないのが気になります。

Kさん：生後5ヶ月、結婚を機に鹿屋に来て2年目になります。周りから耳にする情報と自分の考え方がなかなか折り合わずに悩んでいます。ここでいろいろと話を聞いて気持ちを整理したいと思い参加しました。

Nさん：昨年4月に夫の転勤で鹿屋に来ました。2人目、明日で1歳2ヶ月になります。上の子は1歳の誕生日で卒乳しました。下の子も離乳食を進めています。母乳を欲しがります。昨日アレルギー検査をして卵が大丈夫だったので安心しています。

Mさん：生後5ヶ月です。初めての参加です。母乳育児についての知識を広げたいと思っています。

Hさん：生後11ヶ月です。2ヶ月の頃から参加しています。最初は母乳の出が悪かったのが悩んでいましたが、他の方の話を聞くことにより自信ができました。1歳で断乳をしたいと考えているので、方法について教えてもらいたいと思っています。

<<質疑応答>>

◎授乳時の体勢について

Mさん：横抱きが辛いので縦抱きのほうがらくですが、このままの体勢を続けて良いのか、変えたほうが良いのか悩んでいます。乳腺炎にもなった事があるので、抱き方も影響があるのかなと…。

Kさん：最初は縦抱きでしたが、今は横抱きか添い乳が多いです。

Sさん：ずっと横抱きでしていますが、背中中にクッションを置くとらくな気がします。自分に合ったやり方だと思いますよ。

Hさん：クッションを置いて横抱きにしています。最初は出が悪くて2時間おきに30分間吸わせていたので、いろいろと方向を変えて飲ませていました。

なぎさ：添い乳をすると腰への負担が少なかった気がします。

Nさん：添い乳を嫌がってできなかったため、最初から横抱きをしていました。

もも：あとで添い乳を実践してみましよう。乳腺炎は頻繁になりますか？

Mさん：左胸が治ると右胸がなったりと痛みが続いてつらいです。夜に起こしてあげたほうがいいですか？始めのうちは助産師さんに相談したりもしましたが、自分で考えてしていきたいと思っています。

なぎさ：乳腺炎の初期には葛根湯を飲むと良いと聞いたことがあります。脂っこい物とか甘い物を摂りすぎると良くないですよ。

もも：助産師さんにおっぱいについて診てもらったり、悩みを聞いてもらうだけでも気分が違ふと思いますよ。

◎断乳について

Hさん：2人目を考えているのと、育児休暇が終った後のことを思うとそろそろ断乳をと考えています。授乳回数を4ヶ月頃から減らして、今は1日3回に。おっぱいのケアは何かしていますか？

Nさん：誕生日から断乳を開始して2～3日はぐずったりしましたが、4日目以降は落ち着いていたので意外と順調にできました。

Nさん：断乳をした後の1週間は張っていましたが、搾乳をするとだいぶ落ち着いた気がします。

なぎさ：張っているときには、少し出すだけでもかなりらくになりますよね。

◎離乳食について

Kさん：離乳食について私はじっくり始めようと思っているのですが、周りから積極的に勧められていて…。

Mさん：5ヶ月から始めようと考えていたのですが、6ヶ月からが良いと聞いたので悩んでいます。

Sさん：5ヶ月から始めましたが、あまり食べなかったですよ。

Kさん：市販されているベビーフードはバラエティー豊富なので、それを見習って作らないといけないのかなと思っています。

もも：市販のものは添加物が入っているものが多いようです。様々な食材が入っていたり手軽に買えるので便利ですが何が入っているのかを把握できないものもあります。以前、市販のふりかけを使用して酷いじんま疹で来院した患者さんもいました。家族が食べるものを味をつける前に取り分けるなどすると簡単ですよ。

Hさん：7ヶ月からおもゆや素材の味をいかした物を作ってあげています。1週間分程をまとめて作って冷凍保存して使用すると便利です。

Kさん：味付けはどのようにしていますか？

Hさん：かつおやこんぶのだしで味付けをしています。

Sさん：1歳までは特に味付けをしなくても良いと聞いたことがあります。あまり手間をかけずに様々な食材をうまく利用して作っていました。

Nさん：上の子は、6ヶ月頃から離乳食を始めました。始めの頃は本を購入して手の込んだものを作っていましたが、今はシンプルに自分たちが食べるのと同じようなメニューで作っています。

Mさん：浄水器の水で料理をした方がいいですか？

Nさん：飲み水はペットボトルを購入、食事には水道水を使用しています。

◎麦茶について

Kさん：麦茶はいつ頃からあげていますか？

Hさん：生後9か月頃から練習しています。ストロー飲みはあまり良くないと聞くのですが、持ち運びがらくなので使用しています。

Nさん：麦茶はまぐまぐを使って結構飲んでいました。上の子が飲んでいたのでそれを見て自然と飲むようになりました。

※ 麦茶などは、離乳食開始後で良いです。できるだけコップを使いましょう。

◎その他

Mさん：痛くないのかなと思うほど強く足をフローリングに叩きつける動作をします。

Nさん：畳にお昼寝マットをして寝かせていたので、特に気になりませんでした。

Kさん：同じようにします。寝返り前の動きなのかな？

もも：遊びの一環であり、発達していく段階の動作だと思うので、特に心配はいらないと思いますよ。

なぎさ：痛ければ泣くと思いますし、内出血などがなければ大丈夫だと思います。

◎健診にて

Sさん：7ヶ月健診のとき、夜は成長ホルモンが出るので度々起きると成長に影響があると言われ、初めて聞いた事なので驚きました。しばらくぶりの子育てなので新しい情報があったのかと思ったり…。母親の体も心配だし、断乳も大変になると言われ、必要であれば夜間眠るために夜間の授乳を止めるように言われて驚きました。

Hさん：健診の時、母乳の回数が多いので3時間おきにあげるように言われました。保健師さんによって考え方が違うようですので混乱します。

※ 普通、母乳は時間や回数を気にする必要はありません。