



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Tさん：生後1ヵ月、二人目です。1人目の時はおっぱいがあまり出なかったのでミルクが主でした。2人目は母乳だけで育てたいのですが、くずった時にはミルクを足してしまいます。母乳育児をしていく自信をつけたくて参加しました。

Kさん：生後4ヶ月、初めての参加です。母乳も順調に出ています。最初のうちはミルクを足していたので体重が増え過ぎました。食べ物に気をつけたり、おっぱいに良い商品を試したりしていましたが、いろいろと不安があり参加しました。

Oさん：まもなく1歳です。体重の増えが悪かったので8～9ヵ月頃にミルクを足してみましたが、母乳の出がよかったので、その後は母乳のみで育てています。離乳食も結構食べているので安心しています。

<<質疑応答>>

◎母乳について

Tさん：毎回嫌がるわけではないのですが、泣いているときにおっぱいを飲ませようとするとすごく嫌がり、普段もあまり欲しがらないです。周りからも足りていないんじゃないかと言われます。夕方くずった時にはミルクをあげてしまいます。

Kさん：おっぱいをよく飲むので、体重は順調に増えています。

Oさん：泣くたびにおっぱいをあげていますが、それでも機嫌が悪いときには、あやすと泣き止みます。体重が増えないことで悩んでいましたが、最近ではそれも個人差なのかなと考えられるようになりました。

なぎさ：お母さんの体調が悪かったりすると、おっぱいの味が変わって飲まなくなったりする場合もあるようです。その子なりのお腹いっぱいがあるので、あまり量にこだわりすぎなくてもいい気がします。母乳の量は目に見えないので、体重の増加を一つの目安として、順調に増えていれば問題ないと思いますよ。

もも：いろいろと考えて頑張っているんですね。あまり深刻に考えない方がお母さんの気持ちもラクになって、いつの間にかできるようになることもありますよ。

Tさん：いろいろと考えてしまいますね。上の子が赤ちゃん返りをしていて…。授乳をしていると近くにきて奇声をあげ

たりするので、落ちついて飲ませられないのがあります。一人目に比べると夜は6～7時間とよく寝るのでらくです。もも：夜ぐっすり眠るか頻繁に起きるかは個人差が大きいです。昼間は元気で母乳もよく飲んでいれば心配ないと思います。添い乳も良いですね。

◎水分補給について

Kさん：これから暑くなるので、水分補給をどのようにしていくか、麦茶や白湯をあげていいのか、おっぱいだけの方がいいのか悩んでいます。体重の増えすぎにならないかも気になります。

Oさん：離乳食を始めるまではおっぱいのみ、始めてからは白湯、最近では麦茶か白湯をあげています。お風呂上りには、本人もおっぱいより白湯を欲しがるようになりました。

Tさん：上の子は6ヶ月の頃から離乳食と一緒に麦茶をあげていました。

もも：生後6ヵ月までは母乳やミルク以外のものは与えないようにしましょう。

Tさん：私がおっぱい以外のものをあげないように気をつけていても、周りがジュースやお菓子をあげてしまったりするので…。

なぎさ：周りの協力も大切だと思います。それとなく話をしたりするなどして理解してもらうことが必要ですね。

Kさん：麦茶は大人と同じ濃さのものをあげても大丈夫ですか？

なぎさ：本人の反応を見ながら、初めてのときはうすめるやり方もありますね。

◎夜の授乳について

Oさん：なかなか寝つかずにぐずぐずしていると、おっぱいをあげています。虫歯にしたくないので、あげない方がいいですか？

Tさん：上の子は1歳半まで添い乳をしていましたが、今でも虫歯はありません。食後の歯磨きを欠かさなかったのがよかったのかなと思います。

Oさん：夜に起きてハイハイをしないで、壁に頭をぶつけて泣いたりします。2時間おきに起きるので、おっぱいをあげるために何度も起きないといけないのも辛いです。昼間だけおっぱいをあげるようにしようかなとも考えています。

みーちゃん：おっぱいを止めるのはまだ早い気がします。夜だけおっぱいをあげるというケースは聞きますが…。お母さんとお子さん、お互いの生活がうまくいくための選択ができるといいですね。

なぎさ：旦那さんの休みの時に協力をもらって、みてもらっ

ている間に睡眠を取るなどしてはみてもいいですか。 ※虫歯の主な原因はダラダラ食いや砂糖の摂りすぎです。夜間の授乳について神経質になる必要はありません。

◎食事の姿勢について

Oさん：食事の時にちゃんと椅子に座って食べないんです。

Tさん：動きまわるのは仕方のないことだと思います。本当は動き出したら食べさせるのを止めた方がいいのかもしれませんが、追いかけて食べさせていました。おっぱいを飲んでいて栄養が摂れているのであれば、そんなに無理してご飯を食べさせなくてもいい気がします。

なぎさ：食べては遊んでを繰り返していました。座れるようになってもしっかりしているのは数分程度で、わたしの膝に座ったり…。座って食べるんだよと声かけはしましたが、そんなに強く怒ることはしないようにしていました。

もも：手づかみ食べなどをさせてみてはどうですか？

Oさん：ハンバーグやおにぎりを少しつかんで食べることはしますし、スプーンですくって持たせると上手に食べるので、自由にさせる方がうまくいくのかなと思います。ただ、食べ物をわざと下に落として楽しんだりするのが気になります。

みーちゃん：食べ物で遊ぶのは良くないといいますが、それを通して何かを学んだり経験したりすることもありますよね。

◎あせもについて

Oさん：寝るときは扇風機をつけて、布団に冷却パッド敷いていますが、それでも汗をびしょりかきます。あせも対策には室温を25℃に保つのが良いと聞きました。

みーちゃん：エアコンで調節しての25℃と、自然の風や扇風機などを使っての25℃は違うと思いますよ。

なぎさ：知り合いはゴザを使っているみたいですけど、結構涼しいと言っていましたよ。

文：はる