



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Uさん：もうすぐ生後6ヵ月になります。初めての参加です。離乳食や母乳について教わりたいと思い参加しました。

Kさん：今回が2回目の参加になります。間もなく生後6ヵ月、完全母乳で育てています。いろいろと情報交換をしたいです。

Mさん：生後7ヶ月、上に4歳がいてふたりとも男の子です。経験があるので安心していたのですが、成長のしかたがそれぞれ違うので悩むことも多いです。気になることが少しでも解消されればと思い参加しました。

<<質疑応答>>

◎体格について

Uさん：周りから、会うたびに細くなるねと言われるので、気になります。

Kさん：逆に大きいと言われるのですが、月齢のときは差が出るものだと思っているので、あまり気にしないようにしています。

もも：見る人によって感じ方は違いますよね。知らない人から「小さいね」と言われたりすることもありますよね。その一言が心配になりますよね。体重も成長曲線に沿って大きくなっているし、すくすく育っているのが気にしなくて大丈夫ですよ。

◎添い乳について

Uさん：最近は横抱きを嫌がり、添い乳でしか寝なくなったのですが、大丈夫でしょうか？

Kさん：夜の添い乳で5分間、昼間も間隔が短いですが体重も増えているので特に足りていないとは思っていません。暑いので水分補給には気をつけています。

Mさん：朝の4時頃から30分間隔で授乳に起きるので辛いです。

なぎさ：落ち着いて飲まない時期はありました。最初は痩せていましたが、よく母乳を飲んでいたので心配はしていませんでした。落ち着くおっぱいの飲み方はそれぞれなので大丈夫ですよ。

◎母乳の量について

Mさん：肩こり症なので、血行が悪くなると母乳の出が少なくなるような気がします。葛根湯を飲んで少しは改善される感じはありますが、他に何かいい薬などがありますか？

Kさん：いろいろと試しましたが、たんぽぽコーヒー・しみみ・鯛のお刺身で実感できた気がします。

Mさん：たんぽぽコーヒーや玄米を取っていますが、あまり効果がわかりません。くずも良いと聞いたことがあります。

Uさん：ミルクハーブティーを飲んでいますが。なるべく温かい飲み物を飲むようにしています。

なぎさ：タオルを温めて肩に載せるとらくになりますよ。

もも：授乳時に枕を使ったり、楽な姿勢をとると少し違うかもしれませんね。

みーちゃん：特別に何がいいというのはありませんが、お米を取るのが一番ですね。たんぽぽで母乳が出るという効果はないので、あくまでリラックス効果が得られるというものだと思います。赤ちゃんが欲しがる分だけ母乳は作られるので、安心してください。

◎おすわり椅子について

Kさん：最近バンボに座らせ始めたのですが、いつも斜めになるので姿勢が気になります。

Mさん：最初は嫌がっていましたが、最近ではしっかり座れています。でも、あまり好きではないようです。

Kさん：同じ月齢の子が使っていると、つい買ったほうがいいのかなと思ってしまふんですね。

なぎさ：使用する時間によりますよね。その子の発達の段階に応じて適したものを使用すると思います。一見便利な道具が、時には発達の妨げになる事もあるんですよ。

Mさん：1歳になって、つかまり立ちができるようになってから使うのがいいのかもしれない。

みーちゃん：少し高さのあるところに座ると、眺めがよくなるので好む子もいると思います。座ってばかりだと自分で身体を動かすことが少なくなるかもしれません。

◎卒乳について

K：近々仕事を始めようと考えているので、保育園の一時預かりに登録したら、ミルクの練習をするように言われました。

哺乳瓶であげていますが、すぐに吐き出してしまいます。

もも：11ヵ月から保育園に預けていますが、離乳食を食べていたのもあってミルクの練習をするようには言われませんでした。母乳だけでしたが周りの子がミルクを飲んでいるのを見ていて欲しそうにしていたので飲ませたら飲みましたと言

われたことがありました。ミルクを飲むのを嫌がるのであれば無理はしなくてよいと思います。哺乳瓶を嫌うなら無理しないで、コップを使ってみてはどうですか？ミルクは哺乳瓶と思い込んでいる保育士さんもいるようですが、自宅で上手に飲んでいることを説明すればわかってもらえるでしょう。職場の環境にもよりますが、可能であれば昼休みに母乳をあげに通うのもひとつの手段ですよ。

みーちゃん：哺乳瓶を嫌がって吐いてしまうのか、ミルクの味が嫌いなのか。メーカーによっても味が多少違うので他のものを試してみたり、おっぱいを絞って持っていくこともできますしね。

◎離乳食について

Mさん：離乳食がうまく進まず悩んでいます。大人が食べているのを見て、欲しがるのであげますが、3口くらい食べて嫌がります。汁物はまあまあ飲みますが、少し硬さがあるとすぐに吐き出します。バナナをあげるとすごく喜んで食べましたが、保健センターでは、果物など甘いものを先に食べさせると、他のものを食べなくなるので良くないといわれました。最近では、離乳食を作る気力がなくなってきていて、お昼の1回のみをしています。

なぎさ：食べるものに対する興味はありますか？また時間帯はどうですか？

Mさん：ひとくち目は喜んで食べますが、すぐに興味をなくします。離乳食初期にはすごく食べていたので、このままスムーズに進むと思っていたのですが…。

なぎさ：兄弟と一緒に食べさせると競って食べたり、実際に食べ物に触れことで興味を持ち出したりしますよね。また、食べる時期があったり、その時の気分でも違って来るものだと思います。

みーちゃん：味付けをしないのが一番ですが、少し味を付けることによって食べてくれるのであれば、薄めの味付けをしてください。おっぱいでも、味が変わると飲まなくなったりするので、食べるものに関しても、食べられる硬さなどがわかっていたり、こどもならではの感覚があるのじゃないかな。

文：はる