



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

K-1さん：1歳1ヵ月です。来月から仕事を始めようと考えているので、卒乳について相談したいと思っています。

K-2さん：初めての参加です。友達からおひさまを紹介されて診察に来たときに、母乳サークルを開催していることを知り興味を持ちました。離乳食を始めただけなのでいろいろと学びたいです。

Mさん：上が4歳、下が生後8ヵ月です。夏休みの間は上の子が下の子の面倒をよく見てくれていましたが、今はひとりになったので泣くことが増えました。

Uさん：生後7ヵ月です、2回目の参加です。インターネットや雑誌で得られる情報には限りがあるので、前回参加したときにとっても勉強になると思い引き続き参加しました。

みーちゃん：肝付町で助産院をしています。いつも楽しく参加させてもらってます。

<<質疑応答>>

卒乳・フォローアップミルクについて

K-1さん：仕事を探しているのですが、託児所を申し込みました。昼間外出しているときに母乳を飲ませないようにしてそれに慣れるようにしています。

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って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。

なぎさ：昼寝の時に添い乳をしていたので、保育園でのお昼寝の時間が心配でしたが、実際預けると意外と大丈夫だったようです。昼間に離れている分、夜にスキンシップを兼ねておっぱいをあげていました。

Mさん：自分が先に寝ていると布団に入ってきておっぱいを触ったりしますよね。1日に何回か授乳していたのに昼にあげないでいると、その分夜に出るようになりますか？

もも：昼間仕事を始めるようになってすぐは日中おっぱいが張っていました。しばらくすると昼間の張りはそんなに感じないのですが、夕方になり、こどもと会える時間が近づいてくると張りだしたりしていました。

みーちゃん：哺乳動物は昼に狩りに出て、夜は巣に帰って授乳していますよね。人間も同じなのだと思います。

K-2さん：働く予定もないので、1歳過ぎるまでは母乳で育てたいと考えているのですが、9ヶ月になったらフォローアップミルクを始めるべきだと友人に言われました。いろいろな情報が耳に入っているので、自分が納得できる方法を信じる必要があるかなと思います。

もも：9ヵ月を過ぎたら鉄分などが不足するからフォローアップをとという話を聞きますがフォローアップミルクは乳児用ミルクではなく栄養補助食品です。母乳をしっかりと飲んでいて離乳食も食べていたら必要ないですよ。

添い乳について

K-2さん：離乳食を始めてもおっぱいの飲み方は変わらないので、量は足りていると思いますが夜にぐずるので困っています。陥没乳頭だったのでニップルをつけて飲ませていたのですが、血豆ができたりして、だいぶストレスが溜まっている時期もありました。

K-1さん：だいたい1日に1～2回は夜起きます。

Mさん：最初は3～5時間に1回でしたが、最近は1～2時間に1回起きるので添い乳じゃないと大変です。

Uさん：2時間ごとに起きるので添い乳をしています。

K-2さん：参考にしている本には、授乳間隔は3時間が最適と書かれていたので実践しています。昨日は21時から6時まで6回位起きましたが、その度にしっかりと飲んでいました。

生後7ヵ月で初めて咳や鼻づまりなどの症状がでました。それ以降クーラーを使用していないので寝苦しいのもあるのかもかもしれません。

Mさん：泣き方が酷く、30分～1時間続くこともあります。汗をかいて洋服が濡れているときも起きる事がありますね。

みーちゃん：おっぱいをあげる事だけが母乳育児ではなく、吸わせることを気持ちいいと感じる事が大切ですよ。夜の授乳中でも赤ちゃんは寝ていたりするので睡眠のうちになると思います。情報を得るのは良いことですが、きちんと自分の考えを持って選択していくことを忘れないでください。

母乳の量について

K-2さん：わたしの母が2人目以降は母乳が出なかったと言っていたので、同じようになるのかなと心配です。

Mさん：逆に1人目はあまり出ませんでした。2人目は最初の頃すごく出ていました。3ヶ月の頃になると量が減ってきて心配したりもしましたが...

なぎさ：1人目のときは張っていましたが、2・3人目は張りませんでした。だんだん順調になっていった気がします。

みーちゃん：1人目が出なくて、2人目が出るようになった

という人が多い気がします。断乳したあとそのままにしておくとおっぱいが張って乳腺の働きが悪くなるというのはありますよね。最初から吸わせれば大丈夫ですよ。できれば産んですぐに、が理想です。

初乳について

K-2さん：血乳が出たので初乳は飲ませられませんでした。2時間は一緒にいられたのですが、その後8時間は空腹を保たないといけないというもあり離されて...

みーちゃん：血乳が出ても初乳はあげて大丈夫ですよ。ただ、病院の方針もあると思うのでそれを考慮しながら話をしてみてもいいですか。一緒にいるだけで吸わせようと思う気持ちになるので、できれば同室・同床がいいですね。

今後の出産について

K-2さん：1人目を里帰り出産だったので、2人目も同じようにした方がいいですか？

Uさん：1人目は里帰り出産をしましたが2人目は鹿屋でと考えています。上の子も一緒に泊まれる施設のある病院がありますか？

みーちゃん：鹿屋の産婦人科も個室なので、泊まれるかもしれないですよ。

Mさん：わたしは2人目のときは旦那さんの実家に預けていましたが、和室のある病院だったので、旦那さんや上の子も一緒に泊まっている人もいましたよ。

もも：妹が2人目を出産した時は、旦那さんと上の子も一緒に泊まっていたよ。

みーちゃん：最近では、旦那さんでも産前産後休暇や育児休暇を取れる職場が増えてきているので、うまく利用し協力してもらいながらしていくといいですよ。

文：はる