



<<参加者から一言>>

Kさん：生後2ヶ月、初めての参加です。主人が単身赴任で鹿屋に来ているので、3月までの産休の間はこちらにいる予定です。

Oさん：もうすぐ1歳3ヶ月になります。初めての子なので最初からいろいろと悩みはつきないです。9月下旬に熱が出た時におっぱいをこまめに飲ませていたら、癖になったのかすごく欲しがるようになりました。先日、フッ素を塗るため歯科に行ったら1歳半で卒乳を考えた方がいいと言われたので、アドバイスをいただきたいと思います。

<<質疑応答>>

◎外国の出産育児事情について

Kさん：母国では99%が帝王切開で、母乳育児が多くミルクは少ないです。2ヶ月になるまでは身体を布でくるんで紐でくるぐる巻きにして寝かせる習慣があるので、試してみましたが、嫌だったのですぐに止めました。すごく大きく育てることが望まれていて、4000gあっても小さいほうです。わたしの出身地域では、母親は妊娠中は肉をよく食べることを周りから勧められ、母親は産後の3ヶ月間はずっとベットに寝ていて、家事はお互いの両親が順番に来て全てしてくれます。働く女性が多いというのもあり、産休後には仕事に復帰して、こどもは保育園に預けるのではなく、祖父母がみることが多いです。家族の協力が得られるので仕事と育児を両立していくうえで、環境には恵まれていると思います。

◎産後の過ごし方について

Kさん：8月上旬に無痛分娩で出産をする予定でしたが、予定日の3週間前に破水して帝王切開をすることになりました。今では主人の協力もあり落ち着いています。退院してからは主人は単身赴任で自宅にいなかったため産後の2週間は自分で思うように世話ができなくて、泣きっぱなしでした。今振り返ってみると、おとなしい子だったので特に手がかかることもなく楽しめたのかなと思います。

もも：日本では長く里帰りする人もいるので、異国で産後の全てをひとりでするのは大変でした。すごいことだと思います。

Kさん：急な出産だったので何も準備ができていなくて、精神的に自分を追い詰めていたところがあるので、これからはリラックスしていきたいと思っています。

なぎさ：1人目のときは実家で1ヶ月程ゆっくり過ごしていましたが、2人目からは2週間で自宅に帰りました。保育器に入っていたので、直接母乳を飲ませることができませんでした。ミルクの量がわからずに、泣いたらすぐに飲ませていた気がします。

Kさん：生後1ヶ月の頃からグズったり寝てくれなかったり、つい怒鳴ってしまい主人に相談したのですが、主人にとっても初めての子なので、なかなか分かってもらえずに今まではひとりで

考え込んでいました。鹿屋に来るときも、生後2ヶ月で飛行機に乗せてもいいのだろうかなど心配しました。心配性なところがあるのもう少し肩の力を抜いて子育てを楽しみたいです。

◎生活リズムについて

Kさん：夕方主人が会社から帰宅してからはこどもを任せていますが、ずっと抱っこしっぱなしでかまっていて、20時頃から眠くなり22時頃にはグズりだしますが、それを過ぎると目が冴えて元気になり遊びだします。平日は0時～1時頃に寝て、昼の12時に一旦起きてまた夕方まで寝るという過ごし方をしています。

みーちゃん：生活のリズムが気になりますね。先に寝かせることはできないのですか？

Kさん：早く寝かせるようにこども部屋を設けていますが、主人が寂しいとすぐに連れ出してしまおうんです。

◎母乳育児とミルクについて

Kさん：生後1週間からミルクを飲ませていますが、1日あたり500cc程度と少ないのかなと思うことがあります。以前は、2～3時間の間隔できっちり飲ませていましたが、あまり気にしないようになってからは少しずつ量が増えてきている気がします。新生児室では一番小さかったため、小さく産んで申し訳ない気持ちもあり、たくさん飲んで大きくなってほしいという希望があるのと、主人の親の勧めもあってミルクを飲ませています。

Oさん：2300gで産まれてその後も体重の増え方がいまいちだったので、生後7～8ヶ月頃にミルクを足すことを勧められましたが、おっぱいを良く飲んでいて元気だったので特に心配はしていませんでした。

なぎさ：体重には個人差があるので、順調に（母子手帳の成長曲線に添って）増えていけば大丈夫ですよ。

もも：わたしが出産するときには、妹も母乳育児を経験していたりと今思うと周りに恵まれていたなと思います。うちの子は1962gと小さかったため最初の1ヶ月は低出生体重時用のミルクを飲ませるように言われました。1ヶ月後に順調に体重も増えていて問題ないということで母乳だけになりました。

◎こどもの成長について

Oさん：装具を着けていたのですが、今はすごく上手に歩いているので安心していています。逆によく動くのでおむつ替えに苦戦していて…。夫婦とも県外出身なので、旦那さんと協力して、この子を守るの自分たちだという気持ちを持って育児をしています。生後間もない頃は毎日のように写真を撮っていた気がします。

◎仕事と育児の両立について

Kさん：わたしは仕事をするのが大好きで、ずっと仕事に打ち込んできました。結婚してからこどもが欲しいなと思い始めてからはなかなか出来なくて、やっと出来た子なので可愛くてしょうがないです。鹿屋の人は温かいし風土が好きです。将来はこっちに住みたいと考えているので、4月から仕事復帰してみても、もし両立が難しいようだったらこどもを選びたいと思っています。

◎頭の形について

Kさん：ずっと同じ向きで寝ているので頭の形が気になります。強制的に反対側で寝かせるようにした方がいいですか？首が据

わってくると自然とよくなるとわたしは思っていますが、主人がすごく気にしていて…。わたしもこどもの頃に左ばかりを向いて寝ていたそうなので、親も気にしてきび入りの枕などを贈ってくるんです。試してみましたが高すぎたので、今はタオルを畳んで敷いています。

Oさん：同じ方向だけで寝ていたため旦那さんが背中にあてるクッションを買ったんですけど、全然だめで諦めました。少し歪んでいる気がしますが、髪の毛があるので今はあまり気になりません。逆に頭の形を誉められたこともあります。

もも：いただき物の枕を使っていたんですが、あまり意味がなかったと思います。今は髪を梳いていても特に気になりません。

みーちゃん：同じ方向ばかり向いてしまうのは、お腹にいる時から癖なんだろうね。首が据われればまた変わってくるでしょうし、特に気にならないのであれば無理やり直す必要はないと思います。

◎卒乳と妊娠中の授乳について

Oさん：授乳中は病気をした時に薬が飲みにくかったり、2人目のこともあって、1歳半までが頑張れる限界かな…。友人の子は1歳くらいで卒乳しているし、最近では他の事に興味を持ち出しているのでもそろそろ止め時かなと考えています。

もも：2人目が出来て止める人や、2人とも一緒に飲ませている人など様々ですよ。母子の経過が良ければ妊娠中でも授乳は可能ですしね。

なぎさ：妊娠8ヶ月頃までは飲ませていましたが、経過も良く何も問題はありませんでしたよ。

Oさん：1人目の時に初期と中期の安定期になる前に出血して切迫流産をしかけたのですが、2人目もその可能性がありますか？

みーちゃん：切迫早産は関係あるかもしれませんが、切迫流産は関係ないと思いますよ。何かきっかけがあって不意に止められることもありますし、もう少し時間もあるのでゆっくりと考えてみてください。

もしそのような事があっても、妊娠中の授乳と関係ない問題として考えられるのであれば飲ませてもいいですけど、無理な場合はお勧めできません。妊娠すると乳首が敏感になって触られるのも嫌になり断乳したり、おっぱいの味が変わってきてこどもから飲まなくなることもありますしね。2歳を過ぎると泣かずに断乳できる位成長してくると思いますよ。すばっと止めるとしばらくおっぱいは張るので、搾る作業が出てきますし、昼間だけ止めて夜には飲ませるという方法もありますよ。

◎ご飯前の授乳について

Oさん：ご飯の前1時間頃におっぱいを欲しがるので、飲ませるのですが、その分ご飯を食べる量が少なくなるのではと心配です。

なぎさ：少くくはご飯を食べる量が減るかもしれませんが、基本的にご飯とおっぱいは別と考えていいと思います。うちもご飯を食べながらおっぱいを飲んでいましたよ。

みーちゃん：ご飯の時間を1時間早めてみてはどうですか？いろいろ方法はありますが、周りに決められるよりは、自分が納得する方法でしてみてください。