



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Oさん：1歳の男の子です。寝る前におっぱいをたっぷり飲ませてから寝させるようにしています。朝の6時頃に起きてぐずる事もありますが、以前と比べてかなり楽になりました。最近ご飯を食べ始めたのも関係あるかもしれませんが、夜中の授乳が減ったことによりおっぱいの1日摂取量が少なくなっている気がして不安です。

Kさん：生後3ヵ月、2回目の参加です。ミルクの飲みがあまり良くないのですが、大きくなっているのが目に見えるので安心しています。声を出して笑わない事と首が据わっていない事、保育所に関する悩みもあるので相談したいです。

<<質疑応答>>

◎首の据わり・気になるしぐさについて

Kさん：首が据わっていない事について、義母からも言われるので気にしています。うつ伏せにすると首の力がつくと言われたので、実践したりしているのですが…。あと、指を舐めるのが多い事と、寝かせると足をすごくバタつかせるので気になっています。

Oさん：首が据わったのは確か生後4ヶ月の頃だったと思います。隣人も遅かったと言っていますが同じ4ヶ月の頃だったと記憶しています。

もも：指を舐めたり、足をバタつかせることは心配ないですよ。足を使って遊んでいるのもあると思いますし、動かすことによっていろいろと学んでいるのだと思います。

なぎさ：指を舐めることも発達過程なので、よだれかぶれなどにならなければ心配いらないと思いますよ。

みーちゃん：首はしっかりしているように見えますよ。4ヵ月健診の時にみてもらえると思うので、その時に指摘されれば、経過観察などになる場合もあると思います。

◎泣く事について

Kさん：泣く時にはすごく大きな声を出して泣くのに、笑う時には声が出ないので性格上の問題なのかなと心配しています。

Oさん：あまりにも激しく泣く時は、どこか痛いのではないかと心配になるときもありましたが、特に気にはしていませんでした。もも：泣くことにより眠たい事を訴えている場合があったり、お母さんに抱っこをしてほしくて泣いて訴えている場合もあると思います。

Kさん：わたしがお風呂に入るとすぐに泣き出してしまいますので、なかなかゆっくり入れません。寝かせてから入るようにはしているのですが、そばにいない事に気がついてすぐに起きてしまいます。

もも：入浴する時間帯をずらしてみたり、一緒に入ったりなど試してみてもいいですか。

なぎさ：お母さんの顔が見えない事が不安なのかもしれないですね。泣く事により何かを訴えるという事は、意思が出てきている証拠だと思います。

◎保育園について

Kさん：残業の多い職場なのですが、こどもがいる事で甘えたくないという気持ちがあります。保育園に預けるにしても定時の送り迎えがなかなかできないので、ファミリーサポートセンターを利用しようと思っています。長い時間保育園に預けてこどもと一緒に過ごす時間が少なくなるので、心の繋がりがどうなるのかが心配です。仕事に復帰するためには避けられない事なのですが、できれば2～3歳まで家で面倒を見ていたい気持ちもあるので、いろいろと葛藤しています。

もも：お母さんの職場復帰を職場から早く望まれる事もあるようで生後2ヵ月～3ヵ月から預かってくれる保育園もありますね。離れている時間の分、家に帰ってから濃い時間を過ごしたり、週末にたくさん遊んであげるといいと思います。

なぎさ：週の何日間かを残業なしで帰らせてもらうなど、職場に相談してみてもいいですか。全てを頑張ろうとすると疲れてしまったりするので、適当に息抜きをする事が必要ですね。わたしも保育園での送り迎えなどの時に他のお母さんと話をし、いろいろ情報交換をしていました。

Kさん：鹿屋市の待機児童の状況はどうですか？

みーちゃん：産前産後でも預けられるので空きが少ないですよ。認可保育園を希望されるとより大変だと思います。働きながら託児所に預けていて、保育園が空くのを待っている人も少なくないようです。

もも：兄弟で預けると2人目は半額、3人目は無料になるなど、市の助成もあります。最近では幼稚園も2歳児から預けられる

ようになっていますしね。

なぎさ：近所の保育園は夜の8時まで預けられるので、他にも同じようなところがないか探してみてもいいですか。

◎夜の授乳について

Oさん：夜の授乳をやめてから、昼間に欲しがる事が多くなりました。先日、旅行にいった時に環境が変わって少し飲む量が減るかなと思いましたが、普段と変わりませんでした。

みーちゃん：おとなが旅行で感じる非日常の中にも、こどもにとっておっぱい飲むというのは日常の事なので特に変わらないと思いますよ。授乳の仕方は、その子に合っていてお母さんの気持ちも楽になるのであればそれでいいと思います。

◎出産後の減量について

Kさん：出産を期に体重が16kg程増えたので、最近ご飯の量を減らすなどして食事制限をしているのですが、体重がなかなか減りません。1日2食ですが、おかずはバランスを考えて摂っていて、間食はアイスを時々、飲み物は水とお茶にしています。着る服のサイズも変わったので気にしています。

みーちゃん：食べ物と運動のバランスだと思います。赤ちゃんと一緒に歩く体操などもありますし、骨盤矯正などでも体型がだいぶ変わりますよ。

Kさん：主人が肉好きの野菜嫌いなのでどうしても合わせてしまいます。運動もしないので…。家事をする時につま先立ちをしています。なかなか効果が表れません。

もも：お子さんと一緒に公園で遊んだり、買い物ついでに散歩をするなどでもいい運動になりますよ。

文：はる