



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Uさん：1歳男の子、5～6カ月の頃から参加していて今回が3回目の参加です。月齢によって様々な悩みがあるのでいつも参考になっています。

Mさん：生後2カ月の男の子です。3歳になる上の子の時も参加していたのですが、毎回とても勉強になっていました。

Yさん：生後4カ月、初めての参加です。黄疸が出て悩んでいた時期もありました。最近では吐き戻しが心配ですが、体重は順調に増えているようです。

Nさん：生後4カ月、体重増加が思わしくないなので、母乳が足りているのか不安です。

Kさん：生後3カ月、初めての子です。ミルクをあげている時に足をバタバタするのが気になっています。

Sさん：現在妊娠9カ月です。上の子が3歳なのでまだかまってあげたい気持ちがあります。

みーちゃん：肝付町で助産師をしています。この場はお母さんたちの様々な悩みをより身近に感じられるいい機会になっています。いろいろと情報が溢れている時代の中での子育てなので、このような場で生きた話しができるのはとてもいい事だと思います。

<<質疑応答>>

◎ミルクを飲む姿勢について

Kさん：ミルクを飲ませていて3分くらい経つと足をバタバタさせ始め、終りには床にまでずれ落ちてしまいます。哺乳瓶の乳首があまり出ていないタイプなので飲みにくくあまり飲んでいないんですかね。ミルクの缶に書かれている1日分の量をしっかり飲んでいるかも心配です。

Nさん：授乳中に手や足をバタバタ動かす時には、もうお腹いっぱいサインだと捉えています。

Yさん：飲んだ後に仰け反って吐く事がありますが、授乳中は特に気になる事はないです。

Mさん：足をバタつかせる事はないですが、手で私の洋服を掴んだりしますね。

りょう：乳首の穴がその子に合わなくて出過ぎる時もあれば、逆ににくい場合もあるので確認をしてみてもいいですか。その体勢を好んでしているのかもしれないですね。

なぎさ：その子の好みにもよると思いますので、お母さんに無理のない体勢で飲んでくれたらいいですね。

みーちゃん：実際にいつもしていると通りの体勢を見せてもらうと、少しお母さんの腕に力が入りすぎているように見えるので、膝の上に乗せて頭は軽く支える感じでゆったり抱っこしてみてください。腕がきついと感じるなら枕やクッションを利用すると更に楽ですよ。右利きなら右手に哺乳瓶を持つ方が楽に感じませんか？量はその子によって違うので、ミルクの缶に表示されてい

る量を必ず飲まないといけない訳ではないですよ。外出する機会を増やして他の事に興味を持つようになると、いつの間にか量や間隔も気にならなくなっていたり、欲しい時には泣いて知らせるようになったりするかもしれませんよ。

◎吐き戻しについて

Yさん：最初の頃と比べるとだいぶ減ってはきましたが、授乳後ゲップをしても吐き戻しがよくあります。吐いた後はすっきりしているように見えます。

Nさん：ごくたまにありますが、量が多いわけでもないのに気にしていません。

Mさん：結構ありますが、特に気になりません。あまりゲップをさせないというのもあるんですかね。

Uさん：最初は心配でいろいろ相談していましたが、徐々に不安はなくなりました。

Sさん：その子なりの量がわかってくるまでの辛抱だと思います。

なぎさ：3番目の子は量が多かったですが、吐き戻してもすぐに欲しがり、元気だったので飲ませていました。吐いた後に機嫌が悪かったりした場合には受診をお勧めします。

◎水分補給について

Nさん：母乳以外にも麦茶などを飲ませたほうがいいですか？

Kさん：常温では飲まなかったのに、少し温めると飲むようになりました。麦茶以外にもほうじ茶なども飲ませています。

Mさん：離乳食を始めてからは、母乳以外のものを飲ませるようになりました。

Uさん：麦茶以外はほとんど飲ませていません。

Yさん：昔の人から湯冷ましを飲ませた方がいいと言われますが、そうですか？

なぎさ：母乳やミルクを飲めれば大丈夫です。昔はミルクだけでは水分量が足りないとかミルクが濃すぎるからといって飲ませていたみたいですね。

みーちゃん：生後6カ月までは母乳かミルクだけで十分です。個人差はありますが、それを過ぎると本人が他の物も欲しがるようになってきます。

◎離乳食について

Uさん：離乳食を開始した時は食べていたのに、最近ヨーグルト以外は全く食べてくれません。体重もあまり増えていないので心配です。口にしても全部出す感じで、親のご飯もぐちゃぐちゃにして落として遊んだりします。断乳をすると食べるようになるかと聞いたので、それも考えています。

Sさん：身体の成長はのんびりでしたが、よく食べていました。最近芸能人の中ではアレルギーを心配して生後8カ月から離乳食を始めるのが流行っているようです。

なぎさ：3人目は少しもじっとしていなかったもので、なかなか食べない時期もあり心配していましたが、しばらくすると食べるようになりました。味付けにバリエーションがないから食べてくれないのかと思い市販の物を買ったりもしましたね。

りょう：パンと麺類しか食べなかったもので、焼きそばを手掴みで食べたりしていました。小さい時にあまり食べなくても、いつか

は食べられるようになるので、機嫌が良くてよく遊び元気があれば心配する事はないですよ。

Mさん：3食ともヨーグルトご飯を食べていて、しばらくするとパンを食べるようになりました。

みーちゃん：2歳まであまり食べていなかった子と久しぶりに会ったのですが、体格も良くなっていてよく食べていると言っていました。母乳を止めたら食べるようになるかもしれませんが、その為に止めるのはもったいない気がします。お母さんがきつくて、どうしても止めた方がいいのであればまた別ですが…。

◎服装について

Mさん：今は肌着を1枚着ています。昼間は暖かいのですが、朝方が寒かったりするので時々くしゃみをします。

Yさん：気温によって生地を調整しています。

Nさん：2～3日前すごく暑くて汗をびっしょりかいていたので半袖を着せました。

Kさん：肌着2枚と洋服です。暑そうにしている時は毛布をかけずにそのまま寝かせています。

みーちゃん：肌着は1枚にしてもいいかもしれないですね。寝ている時に背中や膝裏をさわってみてしっとりしている時には着せすぎのサイン。肌の弱い子はそのまましておくと湿疹も出たりするので調節をしてください。寒い時だけではなく、赤ちゃんは鼻からホコリなどが入り込みやすいので、そういう時にもくしゃみをします。

◎寝かしつけ方について

Nさん：夜に寝かしつける時に、2時間程度大音量で音楽をかけることが今一番の方法なのですが、親の私たちがうるさくて気になります。授乳をすると逆に目が冴えてしまうし…。何か他にいい方法はありますか？

Sさん：足の裏をマッサージしてあげたり、添い乳もいいですよ。

Uさん：だいたい21時～23時頃までは添い乳をしていて、朝までにも3～4回はしていると思いますが、慣れていたので特にきつくはないです。

Yさん：寝付く前に大泣きして、疲れて寝ると感じます。

Mさん：電気を消して「一緒に寝るよ」と声掛けをしています。上の子は添い乳をしていましたが、下の子は嫌がるので起きて授乳をしています。

Kさん：22時頃から6時までぐっすり寝ています。ほっていても寝てくれるので楽です。

みーちゃん：2時間ずっと大音量で音楽を聴かせるのは…聴力への影響が心配ですね。おっぱいが出続ける為に夜の授乳は大事ですよ。

なぎさ：音楽の音量は大人にとっても心地良く眠れる程度でいいのではないのでしょうか。