



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Kさん：今日はこの会に参加する友達の付き添いで来ました。こどもは小学校3年生と幼稚園の年少の2人です。今でも母乳育児には興味を持っています。

Aさん：生後10ヵ月です。上に小学校1年生がいますが、その子の時も参加していました。

Hさん：3人兄弟です。1番目は小学校2年生、2番目は4歳、3番目が生後8ヵ月です。上の2人は2歳までは完全母乳で離す時が大変だったので、今回はスムーズに卒乳したいと思っています。

Gさん：生後5ヵ月、初めての子です。本人がミルクは嫌がり母乳のみで育てています。

Mさん：上の子が3歳、下の子が生後4ヵ月です。最近ミルクと母乳混合から母乳のみに変えて、便秘が改善したように思います。

Yさん：1歳、初めての子です。母乳は出ると思っていましたが、産後あまり出ずにストレスになっていました。体重の増えも悪く、助産師さんからも3-4ヵ月頃から母乳を飲む子もいると言われていましたが、今は離乳食とミルクです。そろそろ2人目もと考えているので次の事が不安です。

Nさん：生後6ヵ月、今朝から離乳食を始めて少し食べました。

Sさん：生後1ヵ月、上に3歳の姉がいます。上の子は1歳2ヵ月で卒乳しました。母乳が止まりかけていましたが、助産師さんにマッサージをしてもらい出るようになりました。上の子の赤ちゃん返りが悩み。外出先で授乳している時の他人の意見や視線が気になります。

<<質疑応答>>

◎離乳食ついて

Nさん：まだ離乳食を始めたばかりなので、裏ごしの仕方がわからなかったり、何時頃にあげたら良いのかもわからずに悩んでいます。

Mさん：10倍粥を炊飯器で作っていました。野菜中心に食べさせていたので今でも良く野菜を食べます。

Gさん：生後4ヵ月の頃から親が食べているのを見て欲しがっている様子はありましたが、離乳食は5ヵ月から開始しました。友達は6ヵ月から始める人が多いので、少し早いほうでした。最初はお粥だけ、しばらくしてから人参、次はじゃがいもを食べさせようと考えています。一度に何種類食べさせると良いのか、お粥は必ずあった方が良いのか聞きたいです。

Hさん：主に野菜とご飯で、お粥はまとめて作って冷凍にしておき、1回分づつ暖めて野菜は人参などをすり潰してあげています。

Aさん：あまりたくさん量を食べないので、品数は少なめです。上の子の時は離乳食教室に通っていましたが、あまり頑張り過ぎてもだめなのかなと感じました。少し塩を入れたりして味付けをしています。柔らかさの加減がわからずに、時々ベビーフードを買って目安にしています。

Kさん：上の子の時、最初の頃は自分たちの分と分けて作っていましたが、だんだん面倒になってベビーフードを買っていました。歯科で離乳食は味を覚えさせるものなので、歯茎で噛める程度の柔らかさでいいと言われました。味付けは味噌汁を作る時の出汁を使っていました。

Yさん：6ヵ月になる前から開始しました。教室などには通わず、インターネットで調べて10倍粥を作ったり、人参、ホーレン草、大根、芋をあげていました。もともとスプーンに興味がありくわえるまではしても、すぐに口から出してしまうことが1週間位は続き、その後は飲み込めるように。量が気になっていたのが保健センターに相談すると、欲しがる量だけあげればいいと言われ、少し気持ちが楽になりました。

Sさん：5ヵ月になる前から開始しました。ちょうどその頃に仕事復帰の事もあったので保育園に通わせましたが、保育園でもたくさん食べていたようです。

なぎさ：離乳食は味を覚えたり、食べ物に触れること、飲み込み方の勉強をするのが目的です。基本的にはご飯や根菜類からスタートして、次に白身魚を。柔らかさなどは食べている時の口の動きを見て調整をしてください。ただ、牛乳・卵・小麦などの食材でアレルギーを起こすことがありますので、もし心配があるのであれば、何か症状があってもすぐに病院で診てもらえるように、午前中に食べさせるなどしてくださいね。市販のベビーフードは様々な添加物が入っているので、食品表示を確認することが必要です。実際に自分でも食べてみて味や硬さを確認してみるのも良いと思います。

アレルギーを心配し過ぎて、必要以上に制限をしてしまい、成長が遅れる可能性も有ります。気になる症状があれば病院を受診して相談をした方がいいと思います。

Aさん：7-8ヵ月健診の時に成長のラインが標準より下にあると言われて気にしています。離乳食をあまり食べないと、その頃母乳を飲む量が少なかったのもあると思いますが、上の子の時には出すぎて詰まりやすかったで母乳の量や質は変わってくるものなのではないでしょうか。周りには母乳のみで大きく育っている子もいるので、個人差はあるとわかっていてもどうしても比較してしまいます。離乳食も1食あたり大さじ2杯くらいで、あまり食べたいという気持ちがないようです。よだれもあまりでません。

なぎさ：成長曲線はミルクの子をベースとして作られているので、母乳の子は少し下でも大丈夫ですよ。少し成長が遅くても母乳をよく飲み、排尿もあれば心配ないです。自分で食べ物を触って口に入れると、温度感もわかるので、一度手掴み食べをさせてみてはどうですか。兄弟がいるのであれば、一緒に食べたりすると刺激にもなりますね。味付けは1歳過ぎてから、飲み込めないものは自分で出すので、また少し潰して調整してみてください。

りょう：赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいる時からいろいろな影響を受けています。心も身体もバランスよく、あまりストレスを溜めないように頑張っていきましょう。