



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

A さん：1 歳の男の子、2 人目です。5 月に計測をした時、体重が標準より少なかったのが心配になったりもしましたが、今は少しずつでも食べるし、1 歳 2 ヶ月で歩き出した上の子と比べると、もうすでにほぼ歩いている状態なので、あまり不安はないです。2 人目になると上の子の時よりも余裕を持って成長の過程が見れている気がします。

K さん：もうすぐ 3 ヶ月、上に 7 歳の子がいます。夜は基本的によく寝るのですが、昼間、車に乗せている時以外は寝てくれないので、家事が出来なくて困っています。

<<質疑応答>>

睡眠について

K さん：夕方 6 時～7 時頃には眠たくなるようですが、親と一緒に 9 時前後に寝ています。昼寝はあまりしません。家にクーラーは無く扇風機のみなので、部屋の中が暑くて昼寝ができないところかも。

みーちゃん：お母さんも一緒に昼寝はなしなのですか？

K さん：一緒に寝ていても、私が途中で眼を覚ますと大抵起きているので、おそらく寝ていないんだと思います。

なぎさ：暑くて眠れないようであればアイスノンや保冷剤で寝具を冷やしたり、曲をかけてみて眠りを誘うのはどうですか。姉の子もなかなか昼寝をせず、母乳を飲む時以外はおんぶをしながら歌をうたって寝かしていました。寝たのをみはからって下ろすと、また起きて泣くので大変そうでした。後から考えればアトピーがあったので痒くてイライラしたり寝つきも悪かったのではと話していました。

りょう：暑過ぎて汗をかき、身体が痒くなって眠れずに泣くこともありますよね。長男は軽いアトピーだったので、衣類や洗剤に気をつけるよう言われました。3 人目も腕の関節の痒みがあったので、成長して部活をするようになって、運動をした後は汗を洗い流したり、塗れたタオルで拭くようにさせました。あとは偏食はしないように気をつけていましたね。昼間寝ない時は、おんぶ紐を使って後ろにおぶしながら家事をしていましたよ。

K さん：今後はファミリーサポートセンターの利用や、私の母親に相談して見てもらうことも考えています。ずっと泣き続ける時は近所の迷惑にならないかも心配です。

りょう：子育て中はとにかく、どのお母さんも一生懸命。何でだろう、どうしてだろうと他の子と比較したりして、いつも疑問に思っています。後になってみると大したことなかったなと思えるようになるので、あまり頑張り過ぎないこと。母乳にも影響してくるのでお母さんもきちんと栄養を摂って、家事に関しては、少しでもお母さんの負担を減らす為に、お父さんの協力ももらってはどうか。布オムツでされていてとても素晴らしいことだと思いますが、時々紙おむつに替えて少し楽をしてみてもいいと思いますよ。

A さん：うちも 6 歳離れていて、いろいろ思い出しながら子育てをしているのでとても気持ちが分かります。

K さん：出産が上の子の入学準備と重なり大変だったというのもあると思いますが、今では上の子がオムツを替えてくれたりよく面倒を見てくれるので助かっています。

りょう：2 人目が産まれたときは上の子の気持ちも大事にしてあげないと、赤ちゃん返りをする事もあります。赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいるときから周りのことはわかっているので、心配しなくて大丈夫。自分にも大丈夫と言いついて聞かせて、お母さんがリラックスする時間も大切にしてくださいね。

エアコンの利用について

A さん：暑い中で寝かせて汗をかき事に慣れさせた方がいいのか、エアコンを利用した方がいいのか悩みます。私はあまり汗をかかないタイプなので調整の仕方がよくわからなくて...

なぎさ：今の暑さと昔の暑さとは違いますし、暑い中であまり無理をさせずにエアコンを利用していいと思います。汗をかかせたいのであれば、午前中の比較的涼しいうちに外で遊ばせて、家に帰ってきたら汗をシャワーで流し、午後は部屋で涼むなどしてみてもどうでしょう。

みーちゃん：お母さんはあまり汗をかかないと言われましたが、熱がこもることはないですか？水分は摂れていますか？

A さん：熱がこもる事はないですが、代謝が悪いのだと思います。お茶はよく飲むようにしています。運動量が足りないのも自覚しています。

離乳食について

A さん：少しずつですが、食べる量は以前より増えました。

なぎさ：ちょこちょこあげるとお腹の空き具合がわからないので、大人と一緒に 3 食食べて、あとは間食におやつを少しあげていました。

みーちゃん：間食はしていますか？また、自分でご飯に手を出して口に運ぶことがありますか？

A さん：間食は赤ちゃんせんべいを 1 枚、バナナは 4 分の 1 程度、ご

飯の場合は 3 口です。ご飯をお皿から机に出したり、落ちたご飯も手で取って食べさせると食べます。

みーちゃん：食に興味がある子は自分の手に持って食べたりします。来年の頃は、あんなことを言っていたなと思えるようになるといいですね。

A さん：あまり噛まないで食べても、ちゃんと栄養は吸収できていますか？便が緩かったりすると気になります。

なぎさ：少し便の硬さが違って、全く栄養が摂れていないわけではないですので大丈夫ですよ。

下痢について

A さん：先日、鼻づまりが酷くて他の病院を受診したときに、抗生剤を飲み下痢をしました。今は良くなったのですが、もともと腸が弱いので結構ゆるくて、オムツかぶれも酷かったです。

みーちゃん：抗生剤を飲むと下痢をしやすくなるので一緒に整腸剤を処方することが多いですよ。

なぎさ：原因のわからない下痢が長く続き来院される人もいます。オムツかぶれをしないためにも拭くよりはお尻を洗う方が肌にはいいようです。

文：はる