



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Yさん：生後2ヵ月、初めての参加です。母乳の量で悩んでいたところ、助産師さんにこのサークルの存在を教わりました。

Kさん：生後3ヵ月、2人目です。上の子の時にも参加していました。アレルギーや離乳食などについて相談したいと思います。

Tさん：生後8ヵ月、初めての参加です。体重の増えが少ないことが気になるのと、離乳食の量の増やし方がよくわからないので、皆さんのお話を聞きたいです。

Mさん：生後9ヵ月、特に悩みはありませんがよく後追いをするので、私が入浴する時に苦労しています。

Sさん：もうすぐ職場復帰をするので、仕事と育児の両立ができるか少し不安です。上の子と年が離れているので、離乳食についても一から勉強です。

<<質疑応答>>

◎母乳について

Yさん：おっぱいを咥えている時間が長いので、母乳の出が悪いのかなと思います。

Tさん：1ヵ月位迄は母乳とミルク混合で、その後は母乳のみですが、特に気になることはなく順調です。

Mさん：3ヵ月間は混合で、その後は母乳のみです。上の子はよくおっぱいを欲しがっていましたが、下の子はそれほど欲しがる様子はありません。

Sさん：乳首が切れていて痛みがあったときは、おっぱいマッサー

ジをしてよくなりました。母乳の量はよく出ていてよく飲んでいます。

りょう：お母さんがこの先も母乳で頑張っていく気持ちているのなら、諦めずにあげ続けることが大事ですね。

◎体重の増加について

Tさん：先週から離乳食を1日3回にしました。体重がなかなか増えないので、離乳食の量を増やした方がいいのでしょうか？便の回数が増えているのも気になります。

Kさん：上の子は1歳頃まで離乳食を食べませんでした。下の子は3ヵ月位で食べ始めるようになりました。

なぎさ：1人目はあまり離乳食を食べませんでした。今思えばミルクが多かったのかもしれませんが。離乳食開始の目安は生後6～7ヵ月で、ちょうどお座りができるようになった頃です。その頃には腸内環境も整って、食べる準備ができています。

みーちゃん：蛋白質をきちんととるように、バランスよく摂取できるといいですね。便については便秘になる人とよく出る人がいます。便の状態をチェックすることも大切ですね。

◎乾燥について

Sさん：頬が赤くなっているのでプロペトを塗っています。接触するところだけ乾燥している気がします。

りょう：どうしても症状が気になったり、悪化した時は診察に来てくださいね。

みーちゃん：よだれで赤くなっている可能性もあるので、こまめに拭いてあげるようにしてください。

◎アレルギーについて

Kさん：上の子がハウスダストに対してのアレルギーと食物アレルギーがあります。下の子も最近皮膚の発赤があるので、アレルギー体質なのかなと心配しています。

みーちゃん：一番近くにいて生活をしているお母さんが最初に気づくことができることなので、何を食べた時に発赤が出たりするのかをしっかりと把握してください。それが原因かどうかはわかりませんが、きちんと観察することが大切です。牛乳を多く摂り過ぎて、母乳を飲んだところ頬に発赤が出たこともあります。

りょう：何でも適量を考えて摂ることが大切ですね。

文：りょう