



～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5ヵ月、昨日寝返りができるようになりました。泣くことが多いです。離乳食の始め方についてアドバイスをしてもらいたいです。

S1さん：4人目、もうすぐ2ヵ月になります。10歳になる一番上の子の時から参加しています。

Hさん：生後3ヵ月です。最近親の顔が判るようになり嬉しいです。授乳時間が足りていないのではと気になります。

S2さん：2人目、1歳、初めての参加です。上の子は1歳で母乳を止めましたが、この子はまだ止めようとは思いません。ただ、いつまで続けて良いのか、止めた時のおっぱいの張りやケアの仕方はどうすれば良いかを聞きたいです。私が肩こりが酷いのも気になります。

<<質疑応答>>

◎母乳の量・兄弟の同時授乳について

S1さん：2歳になる3人目の子と同時に授乳をしています。お互いに欲しがる時に飲ませるようにしていましたが、1歳健診の時に体重増加を指摘されたので、お兄ちゃんに飲ませすぎたのではないかと心配しています。順番に飲ませていても、お兄ちゃんが待つことが出来なくて。実際に飲んでいなくても、啜るだけで満足することもあるみたいです。

りょう：今日計測をしましたが、体重もちゃんと増えているので大丈夫ですよ。

なぎさ：母乳をあまり飲んでいなければ、おしっこ量も減ってきます。母乳は成長するにつれて変わってくることもあるのであまり心配する必要はないと思います。

S2さん：上は男の子で両乳を10分ずつ飲んでいましたが、この子は片乳で充分みたいです。男女の差があるのでしょいか。

Yさん：欲しがるだけ飲ませています。夜は6時間位、一回も起きずずっと寝ていることが多いです。

S1さん：同時授乳なので、2歳のお兄ちゃんが嘔吐下痢に罹ったとき、うつるのではないかと心配でした。もしアレルギーを持っていたらと考え、お兄ちゃんに飲ませた後は乳首を拭いたりした方が良いでしょうか。

なぎさ：お母さんが気になるのであれば、拭いてもいいと思います。

みーちゃん：食物アレルギーの有無がわかった時期からは気をつける必要がありますが、今の時点ではまだ大丈夫です。母乳は必要な分だけちゃんと作られるので、上の子が飲みすぎたから量が足りなくなるという

ことはないですよ。お兄ちゃんからあげるようにすると、やがてお兄ちゃんの方から、赤ちゃんにあげてという気持ちになってくるかもしれないですね。

◎離乳食について

Yさん：そろそろ離乳食を始めようと考えています。保健士からは、最初は十倍粥で、次に芋をという順番でと教わったのですが、母はおかゆに芋などを混ぜてあげたらと言います。

S2さん：保健士の言うとおり、十倍粥→芋→葉物の順番であげていましたが、母乳をあげているうちはあまり品数を増やさず、ゆっくりと進めていきました。

S1さん：1人目の時は参考本に従ってしていましたが、2人目からはご飯を炊いた物に水を入れてレンジでチンをしたり、味噌汁の具を潰したものなどで済ませていました。姑からは蜂蜜※をあげると喜ぶよとか、育児書ばかり見ずに少しは昔の知恵を大事にすればいいのにとか言われていました。（※蜂蜜は乳児には禁忌です！）

りょう：実家へ帰る時は、こどもの食べ物や飲み物は別に準備して持っていくようにしてしていました。それでも、祖母は自分で作ったものを食べさせてしまったり…。特にアレルギーがなければそんなに心配はいらなないと思いますが、今と昔は環境が違うので、それに対応していく必要があるという事を、姑さんにきちんと理解してもらおうべきだと思います。

なぎさ：噛んで食べることのできない硬さの物は、ちゃんと吐き出します。その様子を見てお米から始めてみてください。ある栄養士は、素材そのものの味を感じることが大切なので、単品であげるのが良いと言っていました。

みーちゃん：遅い子は1歳過ぎてから歯が生えてきます。歯茎だけでも、ある程度は磨り潰して食べられますよ。

◎卒乳について

S2さん：卒乳のタイミングについて悩んでいます。無理に止めると夜に起きて欲しがるようになりますか？

なぎさ：こどもがいらないうままであげていたもので、4歳過ぎて卒乳しました。最後の頃は回数もだんだんと少なくなっていき、お茶を欲しがるように。おっぱいが張ることもなかったです。

りょう：夜にぐっすり眠ってられるように、保育園ではなるべく昼寝をさせないようにお願いしていました。お母さんに余裕があるのなら、こどもから離れていくまでは続けてみてはどうですか。病気をした時でも、母乳を飲めれば心配いらなないので、母乳育児で良かったと特に感じましたよ。

みーちゃん：ご飯を食べないからといっておっぱいを止めて、夜よく寝るようになった子もいますし、その子によって様々です。いろいろな話

を聞いてお母さんが一番いいと思う方法を選んでください。

S2さん：卒乳した後のおっぱいのケアについて、搾乳機は使わない方がいいですか。

みーちゃん：痛みを伴わなければ使用しても大丈夫です。

◎添い乳について

S2：添い乳は飲みにくそうに感じるし、あまり良くないと聞いたのですがどうですか。

みーちゃん：中耳炎になるのを気にするお母さんもいますが、おっぱいは雑菌を抑える作用もありますのであまり気にする必要はないです。

◎肩こりについて

Hさん：肩こりが酷く整体に通っていますが、あまり良くなりません。姿勢がよくないと言われました。

Yさん：以前は肩こりや寒気を感じたりしていたのですが、出産後は血行が良くなったのか、こらなくなりました。

S1さん：出産前は酷かったですが、枕を変えてだいぶ楽になりました。痛い時は早めにマッサージをして、それでも良くならなときは病院で湿布を処方してもらっています。

みーちゃん：授乳中に湿布を使用しても問題ないですが、妊娠中は使用できないので注意してください。

なぎさ：抱っこやおんぶをしているとどうしてもこりますよね。寝る前にレンジで温める湯たんぽを使用し、首～肩を温めていました。漢方薬で葛根湯は肩凝りや母乳のつまりにも効くとのことで服用した時期もありました。

りょう：ぎっくり腰をしてから、肩もこるようになりました。目の疲れからくることもあります。ゴルフボールをみかんネットに入れて床に置き、その上に仰向けになってゴロゴロすると気持ちいいですよ。肩の後ろの筋肉だけではなく前の方もほぐしてみてください。あまりにも酷い時は整形外科を受診してレントゲンを撮ってもらうのもいいと思います。

◎ゲップ・白湯について

Hさん：ゲップはいつまで出しているですか？入浴後の白湯はあげた方がいいのでしょうか？

なぎさ：母乳だけなら空気を飲むことはないの、無理にゲップを出させる必要はないです。ゲップをさせないから吐くのではないので、機嫌が良ければ心配する必要はないですよ。昔はミルクが濃かったので白湯をあげていましたが、今は特に無理にあげる必要はありません。