



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Oさん：生後1ヵ月、男の子、上に5歳の姉がいます。どうしても下の子にばかり目がいくので、お姉ちゃんにあまり構えず、向き合い方について悩んでいます。

Sさん：生後4ヵ月、4人目です。2歳のお兄ちゃんと同時授乳していますが、ふたり一緒にあげる時は左右で分けて、お兄ちゃんが保育園に行っている時は下の子には両方であげています。順調に成長しているので母乳は十分出ているのだと思います。

Kさん：生後7ヵ月、3人目です。ミルクもあまり飲まず離乳食も食べないので保育園は今のところ午前中しか預けられていません。1人目は1歳まで母乳で、2人目は保育園に預けるため生後7ヵ月の頃に母乳とミルク混合になりました。

Yさん：生後2ヵ月、初めての参加です。授乳の時によく身体を反って嫌がるのと体重が思うように増えないので母乳がちゃんと出ているのか、足りているか不安です。

Nさん：生後24日目、上に2歳の子がいます。最近夜にあまり寝ないですとおっぱいを離さないで、母乳の出る量が減ってきたのではないかと心配です。

<<質疑応答>>

◎母乳について

Oさん：母乳が足りていないのではと周りからいろいろ言われるのでとてもプレッシャーに感じます。

Sさん：特に年配の方は太っている赤ちゃん程かわいいという考えの方が多いため、少しでも身体が小さめだと母乳が足りないのではないかとされます。子どもにはそれぞれ個性があるのだと、4人を育てて実感したのもありますが、このサークルに参加することによって子育てにかなり自信がつかしました。

Kさん：1人目が低体重でおっぱいを啜る力が弱かったのですが、啜えさせ続けることによって母乳もよく出るようになりました。2人目は特に苦労することもなく、3人目も3ヵ月までは順調だったのですがその後なかなか体重が増えず、離乳食としてご飯をすり潰してあげてもなかなか食べてくれません。

みーちゃん：とても活発に動いているので消費エネルギーが多いのかもしれないですね。普通の硬さのご飯粒を少しあげてみて食べられるようだったら、自分達のご飯を少し軟らかくしてあげてみてください。

りょう：何か少しでも楽にできる方法があるはずなので、あまり完璧を求めず無理をし過ぎないようにしてくださいね。

◎予防接種後の発熱について

Yさん：先週の土曜日に予防接種を受けて、翌日朝に38.9℃の発熱がありました。その日の夜から機嫌が悪く、23時頃に寝ても1時から朝方までおっぱいを啜えながらぐずっていました。熱や機嫌の悪さと予防接種は関係していますか？

なぎさ：予防接種の影響の可能性も考えられますし、病気の可能性もあるので予防接種を受けた病院で診察してもらおうと良いと思います。

みーちゃん：話を聞いていて、ちょっとした事でも影響を受けやすい方なのかなという印象を受けました。今は落ち着かない時期で、しばらく様子を見てみると変わってくると思いますよ。お母さんの性格にもよりますが、おっぱいを出すにもリラックスをすることが必要なのであまり周りの意見に振り回されずにしてくださいね。

◎2人目からの子育てについて

Oさん：1人目の時に子育てで常にバタバタしていたので、2人目を妊娠中もすごく不安がありました。主人も協力はしてくれませんが、市外に通勤しているのであまり負担をかけたくないのもあり、精神的な面でひとりで上の子と向き合うのが大変です。下の子に対する妬みなどは感じませんが、春休みなどで1日中一緒に過ごす時は、退屈させてしまっているのではないかと気になっていました。

Sさん：1～2ヵ月の頃が一番辛かった時期かもしれません。3～4ヵ月になると落ち着いてきて今はだいぶ楽になりました。寂しい思いをさせないように上の子をよく抱きしめていましたね。

Kさん：下の子の首が据わったらおんぶをして、上の子と一緒に料理やお菓子作りをしていました。

Nさん：上の子はあまり外出せず、いつも家の中でボールやおもちゃなどで遊んでいます。2歳なのでイヤイヤ期なのかな。ご飯を食べるもを嫌がる事もあります。今は里帰り中なので母の協力がありますが、家に帰ってから上の子に手をかけてあげられるか心配です。

Sさん：上の子がよく面倒をみてくれるので、とても助かっています。

なぎさ：下の子は常におんぶでした。周囲からは上の子をかわいがらないといけないう、とよく言われました。2人目までは大変でしたが、3人目の時は1番上のお姉ちゃんが2人目の面倒をみてくれたりと兄弟同士で遊んでくれたので助かりました。

りょう：いつかはこんな事で悩んでいたんだと思える日が来るので、いろいろと不安はあると思いますが何とかかなると思って、あまり自分を責

めないようにしてくださいね。

みーちゃん：常に24時間、ふたり平等に接するのはなかなか難しいですよ。本人から不満を言うてくる子はわかりやすいのですが、あまり何も言わないおとなしい子でも内心は寂しがつているかもしれません。赤ちゃんが寝ている時の何分かで、上の子とお母さんがふたりだけで過ごすことをとても嬉しく感じると思います。里帰り出産も1ヵ月経ったら帰らないといけないという事あまり完璧にしようと思うと、お母さんの身体に症状が出たりする事もあるので、考え過ぎないようにしてくださいね。

◎日焼け止めについて

Yさん：これから日差しが気になりますが、日焼け止めは使ったほうがいいですか？

なぎさ：日焼け止めクリームを使うよりも、帽子や日傘を使ったり長袖を着るなどして日除けをすることが大事です。保湿剤を塗るのはいいと思いますよ。

Oさん：日焼け止めを使用していましたが、ちゃんと落とせているか気になっていました。油=日差しを吸収すると思っていたので、保湿剤がいいとは知らなかったです。今後使用してみたいと思います。

りょう：オゾン層が破壊されており、紫外線を浴びすぎるのは皮膚障害の危険性があり良くありません。できるだけ日よけをして過ごしてください。

文：はる