



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Oさん：2人目です。3歳児健診の時に体重が重すぎると言われたことが気になります。

N1さん：2人目です。上に2歳の子がいます。夜の授乳の回数が少なく、母乳の量が減ってきているのではと心配です。

Fさん：3ヵ月です。母乳が大好きなので、私自身の栄養バランスや食べ物について気になります。

N2さん：3ヵ月と少し経ちます。3ヵ月健診の時にこのサークルを勧められて参加しました。最近、指しゃぶりをするのですが、おしゃぶりをさせた方が良いでしょうか？

Kさん：6ヵ月です。ホームページを見て参加しました。2ヵ月くらいから湿疹がではじめました。母に母乳のせいだといわれミルクもあげていますが、本には母乳が一番だと書いてあり少し混乱しています。最近、一日中指しゃぶりをするので、母乳不足なのではないかと心配です。

<<質疑応答>>

◎授乳の間隔について

N1さん：2～3週間前から夜の授乳が1回になりました。夜起こしても授乳したほうが良いのでしょうか？

Fさん：私も2週間前から9時に就寝してから朝6時半まで寝て、朝7時半に授乳をします。昼間は1時間半おきぐらいに授乳しています。夜は寝てくれてありがたいのですが、それでもいいのでしょうか？

N2さん：主人が11時半ごろ帰宅するので、その時間は起きています。就寝は1時くらいで朝は6時ごろまで寝てくれます。30分～1時間おきに授乳することもあります。

Oさん：2ヵ月半ごろから「たそがれ泣き」をします。入浴させると機嫌がよくなるので、水分補給を兼ねて授乳し、就寝します。ちょこちょこ起きますが、だんだんペースができてきます。母乳だと量を気にしなくて良いと聞いたので、欲しがるとあげます。オムツが気になるので、寝る前に替えるようにしています。

Kさん：2ヵ月半ごろから良く寝るようになりました。全く起きないので心配でした。夜8時に寝て、10時にオムツを交換すると起きるので授乳し、朝6時授乳という感じでした。

なぎさ：子どもは母親に抱かれると母乳！という意識になるそうです。頻繁に泣かれてきつい時には自分の楽な姿勢で授乳したり、他の人に抱かせてみるのも良いですよ。胸が張ってこなくなるとお母さんは母乳が

出ているのか心配になる人が多いですが、順調に授乳できているとき(需給のバランスが良いとき)は、乳房はあまり張らないものです。

N2さん：30分～1時間おきに授乳することがあるのですが。

なぎさ：赤ちゃんも暑さで喉が渇きます。これから先は暑くなるので、水分補給を兼ねて授乳しましょう。夜起こしてまで授乳はしなくても良いと思います。体重が増えていれば大丈夫ですよ。

◎食事について

Oさん：昼は1人分なので手抜き気味です。夕食は合間で作っていて、積極的に野菜を摂るようにしています。

Kさん：主人がフランス人なので、チーズをよく使います。それが湿疹の原因なのではと考えてしまいます。基本的にはご飯と野菜多目の味噌汁で、油を少なく使うことに気をつけています。

N2さん：朝はパンで昼と夜は自炊をしています。夜は野菜や酢の物を摂るようにしていて、魚と肉を交互に、納豆や豆腐などの豆類などバランスの良い食事を心がけています。

Fさん：朝はしっかり食べます。昼は火を使いたくないので、パンやバナナなどを食べます。

なぎさ：バランス良く食べることが大切です。疲れているのであれば、朝夜だけでも食べるように心がけてくださいね。

りょう：穀物・脂質・豆類・海藻・魚類は必要な栄養素です。魚が苦手な人は鰹節でもいいですよ。

うち：みなさんの話を聞いていてすごく感動しました。栄養バランスを考えたり授乳の回数を気にしたり。だけど、そんなに気にし過ぎなくても良いと思います。母のストレスは子どもにも伝わるので、少し難しいけれど、楽しみながら育児をしていかれてください。

◎おしゃぶりについて

Kさん：2ヵ月ごろから夜寝る前に母乳をすごく飲むようになりました。飲みすぎて吐いてしまうので、おしゃぶりを使いました。すると、3～4ヵ月頃からおっぱいをくわえながらでないと寝なくなり、最近では指しゃぶりをするようになりました。

N2さん：友人からおしゃぶりはいいと言われたので買ったのですが、使うタイミングが分かりません。1度与えてみましたが、すぐに吐き出してしまいました。

Fさん：友人の子どもが指しゃぶりをしていましたが、2歳になっても続けていました。

Oさん：指しゃぶりをするので買って与えてみましたが、嫌がりました。上の子も2歳ごろまで指しゃぶりをしていました。たまに爪を噛む事もあったのですが、気にしなくなりました。

なぎさ：おしゃぶりは必要ないですよ。やめる時に大変ということもあ

りますが、口に物が入っていると喋りたいときに喋れないので言語が遅くなることもあるからです。

みーちゃん：指しゃぶりを無理矢理やめさせることはないですよ。おしゃぶりに関しては、長時間使用すると歯並びが悪くなり、手術が必要になることもあるので使い方には充分気をつけてくださいね。

◎口腔内掃除について

N2さん：驚口瘡が気になります。ガーゼで掃除してあげた方が良いでしょうか？

なぎさ：掃除をしたからといって驚口瘡にならないという訳ではないですよ。離乳食になったら拭くぐらいはしてあげても良いと思います。

みーちゃん：口の中にいつもと違うものがあれば受診しましょう。

◎湿疹について

Kさん：もうすぐ6ヶ月になるので病院に行こうと思っています。

なぎさ：離乳食を与える前にアレルギーの検査をしたほうが良いかもしれませんが、アレルギーがあればミルクは与えないほうが良いです。母乳のほうが安心ですよ。皮膚は掻くことで悪くなるので、掻き癖がつかないように気をつけましょう。

Oさん：上の子が乳児湿疹で受診していました。朝のシャワーがとても大切だと言われました。

なぎさ：洗うことと拭くことでは効果が全然違います。洗いっぱなしにせず、保湿が大事ですよ。

文：ゆあ