



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Sさん：4人目。今日で11ヵ月です。来月から仕事復帰の予定なので最後の参加になります。

Aさん：6ヵ月です。転勤でこちらに引っ越してきました。初めての土地、初めての育児です。ホームページでサークルのことを知りました。

Nさん：8ヵ月半です。ずりばいが上手にできるようになりました。一人遊びも長い時間できるようになり少し楽になりました。お尻を上げてハイハイをしないので、いつからできるようになるのか心配です。

Hさん：1歳です。食事は丸飲みの傾向なので、まだやわらかい方がいいのでしょうか？

Bさん：明日で3ヵ月。初めての育児です。

<<質疑応答>>

◎授乳の間隔について

Aさん：遊びのみ？が多いです。時間を空けてみた方がいいのでしょうか？

Nさん：1時間おきくらいで遊びのみをしています。多いときは1日12回くらい飲みます。

Aさん：ミルクを足したほうがいいのでしょうか？

Nさん：完全母乳で育てています。欲しがったときに欲しがる分だけあげています。

Hさん：私も欲しがる時にあげています。

Sさん：3歳の子が今でも母乳を欲しがります。母乳をあげること子どもが安心するのでしょうか。

なぎささん：ある程度大きくなっても欲しがる時もあります。安心するために母乳を欲しがる子もいますよ。

Aさん：4月から仕事復帰の予定なので、保育園に預けようと思います。お昼寝など大丈夫でしょうか？

なぎささん：私も昼寝の時母乳で寝かせていたので保育園ではどうかと心配しましたが、意外にすんなり寝てくれたので大丈夫でした。
Sさん：1人目の時すごく悩みました。でも、自分がいなければ母乳を欲しがることなく寝てくれていました。逆におっぱいが張ることが大変でした。

みいちゃん：欲しがったら何度もあげるのはだめだと言う方もいますが、あげすぎて悪いことはないですよ。気を紛らわすために一緒に遊んであげるのもいい方法です。卒乳は自然に任せて良いです。

なぎささん：間隔を空けたいと思って後回しにしたことがあったのですが、逆に余計に欲しがるようになり大変でした。

Bさん：夜の授乳なのですが、3時間おきに授乳していました。最近は6時間ぐらいくっすり寝てくれます。起こして授乳するべきなのでしょうか？子どもに合わせてもいいのでしょうか？

みいちゃん：赤ちゃんが欲しがった時で大丈夫ですが、時間が空くとおっぱいが張ってつらくなったりするので、おっぱいの状態に合わせて飲んでもらってもいいです。

Aさん：夜中に1回授乳をしています。最近は2時間おきにするようになりました。

Nさん：2-3時間に1回。19:30～0:30頃まで寝てくれますが、最近前ほど寝てくれなくなりました。

Hさん：前は2時間おきでしたが今は3時間おきに授乳します。ぐっすり寝たことないんじゃないかな。

Sさん：2-3時間おきです。3人いるのでだらだら飲みます。

Aさん：子どもに合わせて授乳してもいいんでしょうか？

みいちゃん：夜おむつ交換をして起きた時に授乳する人もいらっしゃいます。

Bさん：左右交互に飲んでくれなくて、片方だけ好んで飲みます。出方に差があるんでしょうか？

Aさん：私は出が悪い方を先に吸わせていました。するとだんだん出るようになりましたよ。

Sさん：最初、出が悪い方を吸わせてあげると子どもはお腹が空いているので頑張って吸ってくれます。

Bさん：私の場合、出る方を飲んでくれなくて。3時間すると胸が張ります。

みいちゃん：乳首の形で飲みやすい方があるのかもしれませんが。中にはおしゃぶり用と飲み用に分けている子もいます。

◎子どもの就寝時間について

Bさん：今は21:00に寝かせていますが、もっと早いほうがいいのでしょうか？

Sさん：私は早く寝かそうとするけど、上の子達もいるので起きていればなかなか寝てくれません。結局22:00頃に一緒に寝ます。

Aさん：21:00頃ですね。昼寝を全くしないので、もう少し早い時間に寝かせてあげたいです。

Nさん：普段は19:30～20:00の間です。主人が休みの日は一緒に遊んだりするので0:00頃になることもあります。昼寝も1回で、朝は7:00～8:00の間に起きます。4-5ヵ月までは自分の生活スタイルに合わせていましたが、最近は子ども中心の生活スタイルになってきています。

なぎささん：月齢が小さいのでスタイルがまだ決まっていない子どもがほとんどだと思います。19:00～20:00に電気を消してあげて、朝は日を入れてあげるのもいいです。子どもの成長に一番大事なことは早寝早起きです。

みいちゃん：夜子どもを起こして授乳する時は電気はなるべく付けないようにしてください。体が起きてしまうことがあるので。

◎食事について

Aさん：離乳食は今1回食で、もうすぐ2回食にしようと思います。どのようにしていけばいいのでしょうか？

Nさん：現在2回食です。離乳食を始めて2ヵ月経った頃の中だるみがあって、なかなか食べてくれませんでした。母乳をあげると食べてくれました。まだお座りができないので、イスではなく自分の膝の上に乗せて食べさせていますがそれでいいのか迷っています。

Hさん：離乳食は書店に売っている本を参考に作っていましたが、本どおりに作るのがすごく大変でした。簡単に自分なりにアレンジしたりしました。私もテーブルの横に立って食べさせていましたよ。

Sさん：メニューによって好き嫌いがありました。日によって食べる日と食べない日の差が激しかったです。

なぎささん：食べる量は子どもに任せていました。以前は8:00頃自分がゆっくり出来る時間に離乳食をあげていましたが、いつの間にか家族と同じ時間に食べさせるようになりました。

Aさん：すりおろしはいつ止めればいいですか？

Hさん：私は最初から5倍粥でした。

Sさん：スプーンの裏で潰すくらいで、すりおろしはしたことがないです。

なぎささん：離乳食初期だけでした。大丈夫であれば様子を見ながら調整していてもいいですよ。歯茎で潰せる硬さでいいと思います。

◎発達について

Nさん：ずりばいを頻繁にするようになったのですが、お尻をなかなかあげられないみたいです。お尻を支えてあげたほうがいいのでしょうか？

Aさん：子どもがしたいようにさせています。私がハイハイをして見せたりして一緒に遊んでいます。

Sさん：私も個人差があると思うので自然に任せています。

Nさん：健診で成長の早い子を見ると、自分の子どもの成長が遅れているのではないかとすごく不安になります。

なぎささん：兄弟によっても発達はそれぞれ違いました。自由に遊ばせてあげることで筋肉が発達していくので親が先周りして何でもしてあげることが返って発達の邪魔をしてしまうかもしれません。その際に子供にとって危険な物がないか確認することが必要だと思います

文：ゆあ