



～はげましあって楽しく子育て～

今回は記念すべき100回です！！「継続は力なり」参加されたお母さん達はもちろん、助産師さんや当院のスタッフなど多くの関係者の努力の賜です。ありがとうございました。これからもよろしく御願います。

<<参加者から一言>>

Iさん：2回目の参加です。寝返りの練習について聞きたいです。

N1さん：6ヶ月です。初めての参加です。完全母乳で色々悩みがあります。

N2さん：10ヶ月です。最近つかまり立ちをするようになりました。

Hさん：1歳2ヶ月です。

Fさん：3ヶ月です。初めてなのでみなさんの育児方法を教えてください。

<<質疑応答>>

◎体重増加について

N1さん：6ヶ月ですが、大きいと言われます。混合で育てていますが1ヶ月健診で指摘を受け母乳のみにしました。離乳食はまだ始めていません。

Iさん：母乳で育てています。間隔を空けすぎるとおっぱいが張って自分が辛いので、子どもが欲しがる時に授乳しています。

N2さん：私も周りから大きいと言われます。

えむさん：自分の子は標準より大きかったのですが、動き始めるとだんだんと標準に近づいていきました。

N1さん：寝返りも重たいのか中々してくれません。

Iさん：私も寝返りはまだです。

えむさん：部屋にいる時は足先まで覆っている服ではなく、足は出ている服の方が行動を制限させないので良いと思います。

なぎささん：母乳であれば本人が飲む量を調節するので欲しがったら飲ませるでいいと思います。私の子も太目でしたけど動き始めるとスリムになっていきました。寝返りは、うつ伏せに寝かせると嫌がり寝返ったのでよくうつ伏せにしていました。子ども自身が体を動かすことで必要な筋肉が発達してくるそうです。

Fさん：体重についてなんですけど、授乳の回数の割には体重が中々増えないので心配です。みなさんどのくらい

授乳していますか？

N1さん：私は泣く度に授乳しています。

Iさん：飲んででもすぐに欲しがりますが、すぐ吐いてしまうこともあります。

Hさん：私も足りているかという心配はありました。でも、与えるだけ与えて足りないと思ったらミルクで補っていました。

なぎささん：母乳が足りているかどうかは、おしっこの回数や体重の増えなどを目安にすると良いと思います。間隔は気にせず与えていました。お腹が空いて飲む時と甘えて飲む時と両方あり飲み方も違った感じでした。

◎離乳食について

N1さん：友人から離乳食を始めるとおっぱいがつまりやすいという話を聞きました。元々、1ヶ月に1回くらい硬くなる体質なので、これから離乳食を始める上で心配です。

Hさん：私は、元々つまりやすい体質ではなかったので、離乳食を始めてつままることはなかったです。

N2さん：授乳の回数は減りました。最初の頃は食べている途中で母乳を欲しがってあげていました。今は3回食ですが、朝と夜だけ授乳しています。今のリズムができるまでには時間はかかりました。

えむさん：母乳から離乳食にする時は、徐々にしていけば良いと思います。急に離乳食だけにする必要もないので母乳を欲しがる時はあげてください。

◎手づかみについて

N2さん：最近手づかみで食べさせているのですが、みなさんは何から食べさせましたか？歯がまだ少ないのでやわらかめのものの方がいいのでしょうか？

Hさん：私はなんでもあげていましたよ。

なぎささん：私はパン、芋、じゃがいもなど軟らかく煮て小さなブロック状にしたり少し大きくなれば、にんじんもステック状にして与えていました。

◎寝るときについて

Fさん：毎回寝る前に早いスピードで首を左右に振りまわす。脳に障害がないか心配です。

Hさん：頭が痒いとかではないですか？

Fさん：確かに湿疹はありますが、痒そうな感じではないです。

なぎささん：今は機嫌も良いし目と目を合わせて笑ったりするので、今は脳に障害があるような感じではないと思います。心配であれば、動画を撮って先生に診てもら

うのがいいと思います。便の色などは写真で、おかしい様子は動画で、ケータイのカメラはとても有用了。

◎つかまり立ちについて

N2さん：最近つかまり立ちをするようになったのですが、戻れないように泣いて知らせてきます。危なくないように何かクッションなど引いた方がいいのでしょうか？

戻る練習など声かけした方がいいのでしょうか？

Hさん：その当時のことは覚えていないですが（笑）多分特に何もしてなかったと思います。

えむさん：倒れたときのことを考えて、マットや座布団など置いておいたほうがいいですよ。

なぎささん：最初は転ぶのが心配なので冬でも裸足にしていました。体が沈むような柔らかいものは逆に危ないような気がします。何回か転んで頭を打つこともありましたが、そのうち頭を打たないように首を持ち上げることも出来るようになっていました。心配なあいたは寄り添ってあげて、危ないと思った時に支えてあげる感じはどうですか。

◎服装について

Fさん：うちの子は暑がりなのか、すぐに顔が赤くなります。皆さんは室内での服装はどのようにされていますか？

N2さん：服装は薄着にベストです。靴下は履かせていません。部屋は常に暖房と加湿器をつけています。

N1さん：そうなんですね。それに比べたらうちの子は着すぎなんではしょうか？

Iさん：私は暖房は使っていません。

Hさん：寝るときは毛布を2枚かぶせて、加湿器をつけています。

なぎささん：子供は大人より1枚薄着でいいと一般的に言われています。子供に合わせて服装を変えていました。

えむさん：家の造りによって環境が違いますよね。暖房をつけないと寒いところやつけなくても大丈夫な寒さのところ様々です。なので、子どもの体調を見ながら服装を変えてあげてください。

文：ゆあ