



～はげましあって楽しく子育て～

<<参加者から一言>>

Aさん：育休中です。4月から保育園に預けるので卒乳、離乳食について相談したいです。

Nさん：6ヶ月です。初めての参加です。母乳・離乳食についての悩みを解消したいと思い参加しました。指しゃぶりについても相談したいです。

Mさん：3歳ともうすぐ2ヶ月です。1人目と年が離れたので色々忘れていて……。母乳・睡眠について色々な意見を聞きたいです。

Uさん：2歳と5ヶ月です。離乳食のことなど相談したいです。他のお母さんの話が聞きたいと思い参加しました。

<<質疑応答>>

◎夜間の授乳

Mさん：日中が3-4時間おき、夜は4-6時間おきに起きます。夜は朝まで寝ることもあって上の子に比べ寝すぎている気がします。息をしているか心配になることも。母乳の量についても心配で時間が空く時は起こして飲ませた方がいいのでしょうか？

Nさん：私の子もよく寝ていましたが起こしていませんでした。

Aさん：産婦人科で片方5分5分の時間で授乳すると良いと指導があり実践していたのですが、その頃は2-3時間置きに起きていました。それをやめて子どもの好きなだけ飲ませるようにしたらぐっすり眠るようになりました。※寝太郎注

なぎささん：二人目は生後3-4ヶ月まではよく寝ていて楽だったのですがそれ以降は起きるようになった。長女はミルクでしたが夜中もちょこちょこ起きていました。兄弟で全然違いました。

Mさん：上の子がうるさくしていても寝ているんですよね。前は混合で今は母乳のみにして、出ているのか不安でしたが体重が増えてきたので安心したところです。

みいちゃん：時間が空いておっぱいが張って痛い時は飲んでもらうと良いですよ。口に乳首を含めばおそらく飲むと思いますよ。

Mさん：6時間以上空いた時はおっぱいが痛かったので

夜中搾乳していました。

◎湿疹について

Nさん：私自身が甘いものを毎日食べたくなるんです。前にクリームブリュレ、みかんなど一度に沢山食べた後授乳したらこどもに湿疹ができました。母乳が関係しているのですか？そういうものを摂るとおっぱいもカチカチになります。

雪柳さん：偏った食事をしないことが大切ですよね。

Aさん：私もシュークリームを食べ過ぎて、そうになりました。

Nさん：そういう時の母乳は飲ませていいんですか？

みいちゃん：飲ませて良いですよ。一晩飲ませたら改善することもありますし。母乳の味がおかしければ赤ちゃんが吸いたがらないです。飲ませてみて駄目な時は搾乳したら良いと思います。

Mさん：上の子の時は1日2個のタンカンでおっぱいが張っていました。

Uさん：肌のトラブルは洗い方を変えて3日位で良くなりましたよ。

Nさん：父がアトピーなので心配です。

雪柳さん：一番良いのは朝晩洗って、こまめに保湿することですね。

◎指しゃぶりについて

Nさん：ゆびしゃぶりのし過ぎのせいなのか爪が変形？ 沿っているんです。

なぎささん：寝返りが出来てくると、おもちゃやその他の色々なものに興味が出てくるので指しゃぶりも少なくなってくると思います。

みいちゃん：1本の爪だけ変形しているのなら指しゃぶりが原因かもしれないですね。心配でしたら診察を受けてみてもいいかもしれませんね。

Aさん：少し話がそれますが、うちの子は他の子のようにあお向けになって自分の足で遊んだりしないのですが大丈夫でしょうか？

みいちゃん：それは本人が寝返りが好きかうつぶせが好きかでも違いますよね。

雪柳さん：発達の遅れではないので心配しなくて大丈夫ですよ。

◎離乳食について

Nさん：甘いものは好んで食べるのですがほうれんそうなど食べてくれなくて。

Uさん：うちの子もムラがあり食べてくれず悩んでいま

した。

Mさん：ブロッコリーは好きだったので与えていました。雪柳さん：ご飯に混ぜるのもいいかも。さっと湯がくだけではアクが残るので、しっかり湯がいてみてはどうか。親が食べるものを味付けする前に分けておいて、刻んであげたら良いですよ。

Aさん：細かく刻んでご飯に混ぜたら食べるようになりました。

みいちゃん：子どもによってですがペーストは嫌がり刻んだ方が食べる子もいますよね。

なぎささん：ほうれん草は初期の頃1回だけペースト状にして与えましたが、味付け出来る時期になってから与えていました。

◎卒乳について

Aさん：春から保育園に通わせるのだが、準備として夜だけあげたら良いか？母乳は続けたい。今は夜添い乳をしている。ずっと乳首をくわえている。

雪柳さん：保育園に行くとも母乳も子どもに合わせて夜だけになるのでそれでいいと思います。

みいちゃん：やめるという場合でもよく昔は乳首にワサビや辛子をつけてという刺激的な方法も言われていたが、無理やりやめさせようとせず赤ちゃんに許可をとることで終われば理想的ですね。

Mさん：卒乳はいつごろが普通ですか？

みいちゃん：3歳頃ですかね。WHOは少なくとも2歳まではあげた方が良いと言っています。

なぎささん：人それぞれですよ。私は本人がいいというまで続けてみようと思ったので4歳まで吸わせていました。3歳過ぎてからは夜寝る前のみになりました。

雪柳さん：少しでも長く母乳を飲むことで成人してからの慢性的な病気に罹りにくいとも言われていますよね。

※寝太郎注：1回あたりの母乳の授乳時間は左右合わせて15分から30分程度かそれ以上でも正常です。母乳は赤ちゃんが満足するまで飲ませて構いません。

文：なつ