

育児相談 Q&A

Q.

- ・卒乳するときどんなやり方が効果的なのか、具体的な方法をいくつか教えてほしい。
- ・断乳した時と卒乳した後、おっぱいケアはどんな風にしたらよいのか。

A.

一般的に「断乳」はママや赤ちゃんの都合で授乳を続けられずにやめること、「卒乳」は、子どもが自然とおっぱいから離れていくことをいいます。

ここでは、卒乳とはいても子どもから自然に飲まなくなることだけでなく、親の働きかけでやめていくことも含めて卒乳として考えてみましょう。

ある調査では、卒乳した時期は

- ・1歳になる前：24%
- ・1歳～1歳5か月：53%
- ・1歳6か月～1歳11か月：16%
- ・2歳～3歳11か月：7%

多くの子どもが1歳～2歳くらいまでに卒乳しているようです。

本来自然に訪れる卒乳ですが、母乳、ミルク以外から栄養がとれていて、授乳回数が徐々に減っているようであればそろそろ卒業かもしれません。

そろそろかなあと思ったら、

- ・事前に子どもに説明しておく（そろそろおっぱいとサヨナラしようかなど）
- ・昼の授乳の時間に外に遊びに行く
- ・一定の時間からやめていく（昼間はやめる、夜はやめるなど）
- ・授乳時間を減らし、それに慣れたら授乳回数を減らしていく
- ・パパにも協力してもらう（褒めかけなど）

ママの感情や子どもの気質、ママと子どもの体調によって卒乳の進み方は違うので予定通り進まなくても柔軟に対応していきましょう。



<育児相談会>

豊栄健康センター

第3水曜日 受付時間 9:30～11:00

住 新潟市北区東栄町 1-1-35 (豊栄さわやか老人福祉センター2階)
☎ 025-387-1345 北区役所 健康福祉課・地域保健福祉担当

※日程変更の可能性あり。区だよりで確認を。

おっぱいのケア

- ・授乳の回数を徐々に減らすことで、母乳の量も徐々に減っていきます。
- ・きつすぎるブラジャーは、乳腺炎の原因になります。
- ・おっぱいの腫れがつかない時は、氷嚢や市販のアイスパックを使っておっぱいの周りや両脇を冷やしましょう。
- ・パンパンに張って痛いときは、産院に相談してもいいかもしれません。

子育ては「母乳をどれだけ続けたか」は問題ではなく、子どもとのかかわりそのものが一番大切です。子どももママも両方大切、お互いの心とからだの準備ができた頃に、うまく折り合いをつけて卒乳できるといいですね。

Q. おへそが黒い、ケアは？

A. へその緒がとれた後は、色素沈着して黒ずむことが多く、正常なことです。

それ以外で黒い理由としては

へその緒がとれた後の出血のあと

へその垢、ほこりなど

一度で落とそうとせず、お風呂で優しく洗ってあげましょう。

しかし、

じくじくと湿っている

膿・出血がある

へそに触ると痛がる

へそから臭いがする

などがあるときは、受診しましょう。

子どもの肌はデリケートなので、ゴシゴシこすらず、
触りすぎないでください。取れない汚れがあってもあせらずに。

Q. 赤ちゃんの日光浴は必要？

A. 日光浴と言うよりは外気浴を。

環境的な問題で紫外線を浴びやすくなったことや、日本人の栄養状態が良くなったため、日光浴から外気浴に変わったようです。

外気浴は、赤ちゃんを外の空気に触れさせることで肌や呼吸器を刺激し環境適応力を付けていくものです。

生後 1 か月頃から、お部屋の空気の入替えをする気分で数分間から外の空気に触れさせるところから始めてみましょう。ただし、天候に応じて無理のない範囲で行いましょう。赤ちゃんは五感で発達するので、散歩や外遊びで新鮮な空気や日光を適度に浴び、抵抗力や骨の成長を促して、元気に過ごしましょう。

<育児相談会>

北地域保健福祉センター

第 4 火曜日 受付時間 9:30~11:00

住 新潟市北区松浜 1-7-1 ☎ 025-387-1781

※日程変更の可能性あり。区だよりで確認を。

豊栄幼児ことばの相談室

「木崎保育園敷地内」



予約

電話もしくは健診等で。

受付

受付して部屋に通されてから10分くらい?
親子で遊びながら先生をまつ。
おもちゃがたくさんあって楽しそうだけど、
何をするといいか。分からず不安...という様子。



親との
面談

事前に郵送されてきた質問用紙を見ながら面談。
子どもは自由に遊んでよい。
普段気になることや、
親子の会話を聞いていたの感想

質問用紙は空欄が
いっぱいあっても大丈夫。

子どもとの
面談

次々とカードを見せて、そのカードに書かれているモノの名前を答えるゲームや保育園の先生の名前やお話を聞いて発音チェック。
最初は先生に聞かれているのに私に向かって答えていたけど、そのうち、私抜きで会話ができるように。

今後について

通った方がいいのか、もう少し大きくなるまで様子見なのか、などの今後のお話や今現在、家で出来ること、どの行の発音が違うのかなどをわかりやすく話してくれました。

感想

3才児健診で、集団生活にうまく適応できなかったことを相談しました。園にも先生が出向いていただき、園での様子も教えてもらいました。
園と家庭とことばの教室とみんなで連携していただけて助かりました。

担当の先生は、こちらの話を聞いたうえでアドバイスをくれるので良かったです。子どもも楽しそうで「次はいつくる?」「またきたい!」と言うほどでした。優しいが、否定するようなコトを言わない良い先生でした。

♡「ことばの教室」

言語発達支援センター

「新潟医療福祉大学」

予約

就学時健診で言葉の発声に問題があると指摘され、紹介された中で、「新潟医療福祉大学 言語発達支援センター」へ予約して検査に行きました。（新潟医療福祉大学の総合案内より聞いてもらいました）大学なので、学生が臨床に立ち会って良いか、電話予約の際に口頭で確認があります。
立ち会いがOKなら承諾書を提出します。

子どもの 検査の 流れ

検査には①発達検査②知能検査③口腔や舌の確認④聴覚検査
受付から検査終了まで1時間程度。

親との 面談

家族構成、妊娠中から出生時、乳児期の頃の様子聞きとり、現状はどうか？訓練が必要か、親はどうしたいのか？（母子手帳持参）
また学生が子どもの遊び相手をしてくれ、先生と親がしっかりと話すことができて良かった。

今後について

自宅のできる訓練を覚えてもらい、今後の流れを決めました。残りの検査をし、通うことになりました。

感想

就学時健診で言葉の発音に問題があると指摘され、とても心配でした。専門的な立場からしっかりと検査してくれて、親の考えを確認しながら今後の流れも決まり、ここに行って良かったです。新潟市内には言語を診てもらえる病院がいくつかあるが、北区にはありません。訓練に通うには親も子ども負担になりますが、近くで設備も整い、知識のある先生が寄り添い、よい施設だと思いました。自分の子どものためだけではなく、未来ある学生の臨床の助けになるのかと思うと、それも嬉しいです。