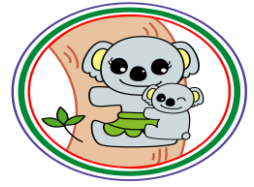


みんなのわ



離乳食
(補完食)は



NO2 ママがラクなのが うのとり母乳相談室 助産師
いちばん! 鴛 静 恵

母乳だけでやっているママは離乳食を始めると、本の通りにいかなくてストレスを感じたり、行き詰ったりが多くなってくると前号で述べました。それはどうしてなのでしょう。

戦後、自宅出産から施設内出産への移行で産後の母子ケアが大きく変わり、母乳育児が減りミルク育児が増えてきました。1970年代には20%台まで減り、母から娘に伝えられていた伝統的な育児や母乳育児のノウハウを知る人も減ってしまいました。生活全般の欧米化にともない、育児は医師や専門家に指導されるもの、本や雑誌から知識をえるものになってきました。そして1960年代後半頃から各種アレルギー疾患も増えてきました。母乳育児が多かった時代は、食生活も現代から見たらかなり質素で「離乳食」を作るという習慣もなく、「かゆ」や「おじや」を作るくらいで大人の食事から食べられそうなものを与え、2~3歳頃まで母乳も飲んでいました。病気も感染症や寄生虫が多く、アレルギーという概念もなかったのです。

1990年代から母乳推進の動きが出てきて、近年、母乳育児が増えてきました。しかし、一般に普及している本や雑誌の離乳食の進め方は、授乳時刻や1回の哺乳量がほぼ一定しているという前提、いうなれば「ミルク育児にむいたやり方」が主流となっているため、やりにくさを感じるのだと思います。

(詳しくは、拙著『育児は生き方』にあります)

まず、「母乳育児に向けた進め方」の前に、母乳育児とミルク育児の大まかな違いを知っておきましょう。自然栄養ともいわれる母乳育児は、赤ちゃんの個性、ママの体質や食べ方など、いろいろな要因が関係するため10人10色ということが基本にあります。おなかがすいて強く吸うと「射乳」という反応が母体に起こり、乳房の奥から母乳が出てきます。ある時はおしゃぶりの吸って、あまり飲んでいないのに満足して眠ってしまいます。そのため、「授乳間隔が一定していない」「飲んでいる量がわからない」「毎回の哺乳量はバラバラ」「1回の哺乳量はミルク育児ほど多くない」「ミルク育児にくらべて授乳回数が多い」などの特徴があります。

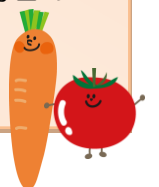
●母乳育児に向けた進め方

- 母乳は栄養源、かゆや軟飯はカロリーへの補充、おかずは味や食感の「体験」くらいに考えると気がラクです。卒乳後は体験した食べ物はよく食べるようになります。
- 1歳頃まではママもしっかり食事をとり、今までどおり欲しがったら母乳を与えます。
- 母乳は「吸う」というより「かむ動作」をしているので舌やあごの筋肉が発達しているため、すりつぶさないで「5倍がゆ」から始められます。
- かゆを数日間与えて、食感に慣れてきたら煮物や味噌汁の具をつぶして与え始めます。
- 母乳を飲んですぐは食べませんから、少し時間がたってママの食事の時に一緒に食べます。はじめの頃は、「目安とされている1回量を2,3回に分けて与える」と考えるといいでしょう。
- もっと食べるとしても1回量は少な目に与えるのがコツです。その方が母乳をしっかり飲むので体重の増えもよく、乳房トラブルもおこしにくいです。
- 10ヵ月頃になると3回の食事と母乳ではおなかがすいて寝つきが悪くなったり、夜中の授乳回数が増えてきたりします。あらかじめ作っておいた「1口サイズおにぎり」を授乳の後に1,2個与えます。そうすることで機嫌もよく便秘にもなりません。
- このおにぎり作戦を続けていると母乳分泌がしだいに減ってきて、自然に食べる量が増えてきます。授乳回数を減らそうとしなくても、これが「卒乳」の準備になります。


●離乳食を進める上で大切なこと

離乳食を進める上で、こうでなければいけないというルールはありません。食事づくりは毎日のことなので、ママがラクと感じるやり方でやるのがいちばんです。

同じ食卓を囲んで「おいしいね」と一緒に食べて、赤ちゃんの様子をみながらゆっくりと「食べたい欲求」を育てていければいいのです。



9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館 携帯版ホームページ					1 りす 保健相談	2 心理相談
3 お父さんと遊ぼう! (ひよこ) 心理相談	4 おはなし花かご	5 休館日	6 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	7 うさぎ①② 母乳育児講座	8 りす 保健相談	9 心理相談
10 心理相談 救命教室	11 子育て支援コ ンシェルジュ 出張相談会	12 休館日	13 なごみひろば アレルギー相談	14 ぱんだ	15 りす 保健相談	16 心理相談
17 サンデーりす 心理相談 でんでん虫	18	19 休館日	20 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	21 うさぎ①②	22 りす 保健相談	23 心理相談
24 ボールエクササ イス講座 心理相談	25 育児サークル 講習会	26 休館日	27 ひよこ なごみひろば 身体測定 アレルギー相談	28 ぱんだ	29 りす 保健相談 園長先生による 保育園のお話	30 心理相談

わいわいひろば

サンデーりす
(おおむね7か月～11か月)
17日(10:30～11:00)(担当:吉村)
※内容等は通常のりすと同じです。

ひよこ(2か月～おおむね6か月)
「ふれあい遊びを楽しもう!」
6日・20日・27日
(10:00～10:30)
定員8組(担当:鈴木)
※持ち物はありません



りす(おおむね7か月～11か月)
「ふれあい遊びを楽しもう!」
1日・8日・15日・22日・29日
(10:00～10:30)
定員8組(担当:藤沼・東原)
※持ち物はありません



うさぎ(おおむね1歳児)
「つくって遊ぼう!」
7日①②・21日①②
(①9:50～10:30 ②10:40～11:20)
定員10組(担当:可世木)
※持ち物はありません



ぱんだ(おおむね2歳児以上)
「運動遊びを楽しもう!」
14日・28日
(10:00～10:40)
定員10組(担当:越智)
※持ち物ありません



★わいわいひろばのお申込みについて★

9月 1日～15日開催分・・・8月 16日午前9時より受付開始
9月 16日～30日開催分・・・9月 1日午前9時より受付開始

☆ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
 ☆ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
 ☆ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
 ☆ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00
各回定員 10名 第2のみ12名

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは8月16日午前9時より受付を開始いたします。(担当:佐々木・東原・加納・吉村)

6日「離乳食9~11か月頃」

※13日「1歳6か月~2歳頃のママの集い」

20日「幼稚園保育園先輩ママに聞く」

27日「日中の過ごし方」

※第2週(13日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は8月25日(金)までに館内窓口又はお電話にてお申込み下さい。尚、料金は200円となります。

おはなし会



身体測定

4日(月) おはなし花かご
17日(日) でんでん虫

時間は全て15:00からです。
お申し込みの必要はありません。
この他にも、毎週金曜日は「かつらぎ民話を語る会」の紙芝居があります♪

27日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。看護師が同席しますので、ご不明な点はお尋ねください。

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001 まで、どうぞお気軽にお電話ください。

館長のコラム

ギュッとして ホッ!!

ときどき、子どもも親も、不安な気持ちになることがあります。

どうして泣くの? どうして話を聞いてくれないの?

どうして...? どうして...?

そんなとき、子どもをギュッと抱きしめてみてください。

ほら、自分の心があたたかくなって、子どもの心もあたたかくなって... ホッ!!

それでいいんです。



(社) 全国私立保育園連盟 子育てメッセージより

お父さんと遊ぼう!! 3日(日) 10:30~11:10



- ★会場: 子育て支援館 プレイホール
- ★参加費: 無料
- ★定員: 12組(事前予約制・先着順)
- ★対象: 生後2か月~おおむね6か月のお子様とお父様
- ★申し込み: 8月16日(水)より
電話・HP・窓口にて

育児サークル講習会 25日(月) 14:00~15:30

- ★会場: 子育て支援館 多目的室
- ★講師: 廣瀬 万穂(当館副館長・保育士)
- ★定員: 10名(事前申込制・先着順)
- ★対象: 育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者等
- ✿今月は0、1歳児向けふれあい遊び等をご紹介します!

育児サークル関係者の皆さんと情報交換しませんか...



講座

講座は事前のお申し込みが必要です。
お申し込み受付は8月16日午前9時より開始いたします。

母乳育児講座

～みんなで語ろう母乳育児～
7日(木) 14:00～15:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：小林 昌代（若草助産院助産師）
- ★参加費：300円
- ★定員：15組
- ★持ち物：なし
- ★対象：母乳育児されている方、母乳に興味のある方、おばあちゃんに参加もお待ちしております

マタニティ&産後女性のための ボールエクササイズ講座

24日(日) ①9:50～10:30 ②10:40～11:20

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：若菜ひろみ
(マドレボニータインストラクター)
- ★参加費：300円 ★定員：各回10組
- ★対象：就学前のお子さんがいるお母さんと妊婦の方
(2017年2月26日以降に生まれた赤ちゃんは同伴可能です)
- ★持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
- ※ご兄弟が一緒に入室することはできません
- ※妊婦さんは妊娠12週以降～臨月までで、運動を制限されていない方が参加可能です

園長先生による保育園のお話

～子どもってやっぱりすてき！～
29日(金) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：大岡 さおり
(たかし保育園稲毛海岸園長)
- ★参加費：無料
- ★定員：20名
- ★対象：これから保育園(所)を考えていらっしゃる方、関心のある方
※託児は行っておりません

子育て支援コンシェルジュ出張相談会 ～認可保育園・保育所・幼稚園など～ **11日(月) 10:00～12:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：水嶋 明美
(中央区子育て支援コンシェルジュ)
- ★定員：20組
- ★対象：未就園のお子様と保護者
- ★持ち物：なし



パパ&ママ救命教室 ～こどもの喉に物が！その時のあなたは？～

- ★日時：10日(日) 1回目 9:30～10:15 2回目 10:30～11:15
- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：公益財団法人千葉県防災普及公社指導員
- ★定員：各回10組 20人程度(事前申込制・先着順)
- ★対象：0歳～1歳未満のお子様と保護者の方
- ★申込：8月1日(火)9時から公益財団法人千葉県防災普及公社 ☎043(248)5355
※動きやすい服装でお越し下さい。子育て支援館では受付出来ません。

ファミリーサポート説明会

会場：多目的室
日時：9月17日(日) 10:30～11:00
内容：ファミリーサポートの内容や現在活動されている提供会員さんのお話も伺えます。
対象：ファミリーサポートに興味のある方。お子様連れでお気軽にご参加ください。
※詳しくは「ちばしファミリーサポートセンター」までお待ちしております！！

千葉県子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる 6F
☎ 043-201-6000 (代表)
043-201-6003 (fax)
043-201-6001 (相談)
043-201-6571 (ファミサポ)
✉ info@kosodateshien.or.jp
HP www.kosodateshien.or.jp/

発行責任者：三須初子