



特集記事

地域のプロヘインタビュー

- ・保健師さん
- ・栄養士さん
- ・助産師さん
- ・支援センターの先生

こちらの情報は令和4年度のものです。



プロに聞いてみた!

保健師さん

育児をしていると疑問や悩みは次から次へと出てくるものです。また、お子さんが大きくなるにつれて、その疑問や悩みもどんどん変わってきますよね。今回はそんな疑問や悩みの相談に乗ってくれる保健師さんにお話を伺いました!



お答えいただいたのは、
座間市健康づくり課の
保健師さん



相談したのは
1歳と3歳のお子さんのいる
Oさん



Q1 どのくらい洋服を着せていいかわからないんです。気温以外に判断するポイントを教えてください。

基本は大人より一枚少ない枚数です。また冬は手足の冷たさで一枚足すか判断してください。

なるほど! ちなみに冬は布団をはいで手足が冷たくなるんですけど

寝ているときはおなかだけは冷やさないよう注意しましょう。スリーパーや腹巻などがおすすめです。またお腹の上にフェイスタオルを一枚挟んでおくと布団をはいでもお腹をタオルが守ってくれますよ。手足は冷えていても問題はないです。

Q2 歯磨きをスムーズにする方法を教えてください。毎回嫌がられちゃって・・・。

お子さんに「歯磨きは楽しい」のイメージを植え付けるのが大切です!

「歯磨きは楽しい」ですね! 例えばどのようにすればいいですか?

親御さんもしっかり磨こうとするとムキになってお子さんからすると、実はすごく怖い顔になりがちなんですよ(笑)

たしかに! 私もきっと鬼の形相になってると思います(笑)

お子さんは親御さんの表情で楽しいか怖いかを判断するので、笑顔キープや歌を歌ったりするのもおすすめですよ♪

ちなみに口をゆすぐのはいつから練習すればいいですか?

目安は1歳半頃です。お風呂の中など濡れてもいい場所で親御さんと一緒に練習しましょう。

Q3 指しゃぶりはいつまで様子を見ればいいですか?

3歳を過ぎても指しゃぶりをしていたら、歯医者さんに相談に行きましょう。また育児相談の際に歯科衛生士にも相談ができますよ。前歯の生え方にも影響がでてしまうので専門の方に診てもらいましょう。



Q 4 お昼寝の時間帯の影響で、夜寝る時間がずれてしまい
昼夜逆転。改善策はありますか？



基本的には15時を過ぎてもお昼寝をしていると夜の睡眠に影響があるといわれていますので、15時を過ぎたら起こしてみましょう。

お昼寝の途中で起こすとぐずりそうですが・・・。

最初はぐずると思いますが、そのうち順応していき、お子さんで睡眠のペースをつかんでいけるとと思いますよ！

Q 5 寝返りをするようになってから、うまくおむつ替えができません。コツを教えてください。

まずはおむつ替えをする前に、環境を整えておくといいですよ！

スムーズに行うにはいいですね！ほかにもありますか？

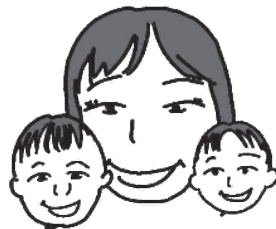
あとは、お子さんのお気に入りのおもちゃや人形などを手に持たせて集中させておくのもいいですよ！

Q 6 発語、歩き始めなど周りよりも遅い気が・・・。
どこに相談すればいいですか？

1歳半健診などの際に伝えてみてください。
また発語は保健師に、ハイハイ・歩くなどの発育は理学療法士に直接相談をすることも可能ですよ！

専門の方に直接お会いして相談に乗ってもらうのが一番ですよ。

はい。ご自身でネットで調べたりすると余計に落ち込んだり不安になってしまいますからね。育児相談は随時行っておりますので、お電話で健康づくり課まで問い合わせさせていただきます。



相談を終えたOさんの感想

保健師さんの気さくでサバサバしたお話の仕方に、普段の些細な悩みからずっと誰かに聞いてもらいたかった悩みまで幅広く打ち明ける事ができました。育児相談という名前に行くのを躊躇ってしまってたんです。ですが、一人でネットで調べて悶々としてしまうのであれば、1秒でも早く専門家の方とお話した方が良いでしょう！実際に子どもの様子も見てもらえますし、自身の安心につながると感じました。とても参考になりました。

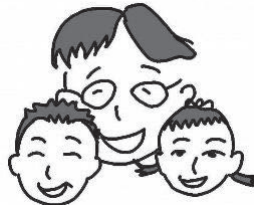
プロに聞いてみた!

栄養士さん

「うちの子食べない!」「偏食が気になる!」「これって食べさせて大丈夫?」
子どもの食にまつわる心配は尽きないもの。栄養士さんにまるっと相談してみました。



お答えいただいたのは、
座間市健康づくり課の
管理栄養士さん



相談したのは、
2人のお子さんがある1さん



Q1 離乳食はいつから始めるものでしょうか。

生後5～6か月頃とされています。また発達の目安として首が座っていること、寝返りができること、ラック等で5秒くらい座れること、スプーンを舌で押し出さないこと、食べ物に興味を示すことなども挙げられます。



うちの子はまだ出来ないかも・・・。

発達面は人それぞれです。特に早産、低体重出生の場合は医師と相談して決める場合もあります。



Q2 「バランスの良い食事」がいまいち分からなくて...

離乳食を初めてすぐの場合は栄養バランスをあまり気にする必要はありません。中期以降は1回の食事で穀物、野菜、たんぱく源を合わせてとるように心がけましょう。



健康づくり課ではお子さんの月齢にあった離乳食教室も定期的に行っています。試食もできるので興味があればご参加ください。

そうなんです!実際に見せてもらえると安心できそうです。



※育児相談(電話も含む)や健診の栄養相談ではご家庭の生活習慣などを伺って、お子さんに合う方法を保護者と一緒に考えています。



Q3 ごはんを食べることに興味がない時は、どうやって食べさせたらいいですか?

興味がないと一言でいっても事情は様々です。お子さんの体調にもよりますし、ミルクや母乳、お菓子を与えすぎてしまって、様々な理由でお腹が空いていないのかもしれませんが。





Q 4 出した分だけじゃ足りていないときもあるみたいです。何をあげればいいでしょうか。

離乳食初期や中期は食後のミルクや母乳で補います。離乳食が進むにつれて他の対処法としてドロドロから固さをアップすることや食べ物のサイズを大きくすること、手づかみ食べも勧めています。それによりエネルギー量も増えますし、お子さんの食べることに時間がかかり満腹になることもあります。それから、月齢の食事量はあくまでも目安のため多少多くても問題ありません。増やす場合は穀物や野菜など、消化に負担がかからないものをとるようにしましょう。

なるほど～。大人と一緒にですね！試してみます。



Q 5 好き嫌いが気になります。

1歳くらいでは好き嫌いは固定化するのはいくつか、形・あげ方・その日のお子さんの気分などで左右されることが多いです。変化をつけつつ繰り返し出してみましょう。それでも気になるようなことがあれば、お気軽に健康づくり課まで相談してください。

Q 6 アレルギーが怖くて、新しい食材をあげるのに躊躇ってしまいます。

離乳食に関しては、摂取時期を遅らせても予防効果があるという科学的根拠はありません。月齢で食べられる時期がきたら食物にトライしましょう。

そうなんですね。あげるときに気を付けることはありますか？

食物は加熱を十分にし、少量から量を増やしていきましょう。初めて食べるものは体調がよいときにトライするのが望ましいです。

もしアレルギーがあったらどうすればいいですか？

アレルギーと思われる症状が出たときは自己判断せず医師の診断を受けてください。アレルギーの場合、どのように治療を進めていくかも医師と相談しましょう。



相談を終えたIさんの感想



栄養士さんが優しくアドバイスをしてくださったので、不安が解消しました。子育てに食事の悩みは付き物ですが、困ったときに離乳食教室（もぐもぐ教室）や育児相談、電話での相談ができるって知ってほっとしました。

プロに聞いてみた!

助産師さん

初めての赤ちゃんとの生活、まず苦戦するのがおっぱいやミルクのことではないでしょうか？
座間市提携助産院のはぐくみ・やまうら・及川母乳育児相談室の3か所（p.68参照）へ相談し、
ご回答いただきました！



お答えいただいたのは、助産師の
鈴木さん 山浦さん 及川さん



相談したのは
1歳と3歳のお子さんのいる
0さん

Q1 助産院の特色、得意としている分野、行っていることなどを教えてください。また母乳マッサージを受ける場合、どの程度費用がかかるのでしょうか？（赤ちゃん連れでも大丈夫でしょうか？）



鈴木さん

母乳育児の応援はもとより、お母さんお父さんの笑顔と育児が楽しくなることをモットーに妊娠中～産後のご相談をお受けしています。
出張のみで1時間半6,000円（乳房マッサージ、授乳指導、発達ケア等）発達育児相談のみは1時間4,000円です。
その他、毎月3回コースで開催のベビーマッサージ教室・不定期開催のお産の学校についてはブログをご覧ください。



山浦さん

出張のみで乳房ケアの場合6,000円です。
妊娠中の骨盤ケア教室、赤ちゃんの発達の教室、ベビーマッサージ教室
いのちの話（乳幼児の保護者向けから小学生向け）
また母乳ケアだけでなく、赤ちゃんがしなやかに動ける子になるように、
しっかり食べられるお口に育つように様々な教室を開催しています。



及川さん

出張のみの母乳育児相談、マッサージをしております。
出張料含め初回5,000円、次回から4,000円（座間市の料金）
赤ちゃん連れでも大丈夫ですが、卒乳1回目は、お子さんがかわいそう
かもしれません。

Q2 乳腺炎になったかもしれません。まずは、どうしたらいいでしょうか？



鈴木さん

赤ちゃんにしっかり飲んでもらうことが必要です。また服の上から保冷材で軽く冷やしてもよいです。
夜中に発熱を伴うおっぱいの痛みの場合は、バタバタ動かずに飲んだことのある鎮痛解熱剤を服用し、朝まで授乳しながら様子を見て、その後助産師さんに相談して対処の仕方を聞いてください。



山浦さん

乳腺炎もいろいろなタイプがあり、それにより対応も異なってきます。
まずは電話で症状を伺い対応をお伝えしています。



及川さん

赤ちゃんに3時間以内でよく飲んでもらってください。
その後おっぱいを冷やし、低カロリーの食事をこころがけましょう。
また入浴はサッと済ませるとよいでしょう。

Q 3 おっぱいが痛いときのセルフケアを教えてください。



鈴木さん

産後1か月位で乳腺の開通が間に合っていないと張りすぎてしまう痛みは、お子さんに飲んでもらい乳首の開通マッサージを行ってください。しこりを押して授乳したり、自己流マッサージすることは悪化させることにも繋がるため、助産師さんに相談することをお勧めします。



山浦さん

おっぱいが痛いといっても原因は様々です。今の授乳状況、痛みの場所、熱の有無などお聞きして、対応をお伝えしています。



及川さん

乳房痛があるときは、いろいろな方向から飲んでもらいましょう。休んで溜まるとさらに痛みが増し、しこりが大きくなるため授乳は休まないことが大切です。乳頭が痛い時は乳頭の周りを柔らかくして、深く呑んでもらいましょう。



Q 4 おっぱいをあげても赤ちゃんが泣きやみません。母乳が足りていないのでしょうか？



鈴木さん

出生時の体重から4か月健診まで体重が順調に増えていれば母乳不足ではありません。赤ちゃんが泣く原因は他にも、暑いor寒い等の温度差、眠いののに寝られない寝ぐずり、便秘、たくさんの人からの刺激による脳の興奮状態、体の緊張など様々なことがあります。



山浦さん

おっぱいが足りていないだけでなく、十分足りていても泣く場合があります。訪問時は、飲み方、体重の増えを確認し、足りていても泣く場合は、抱き方、寝かせ方、月齢に合わせた遊び方など、その赤ちゃんに合わせたケアをお伝えしています。



及川さん

赤ちゃんの母乳不足だけではありません。遊んで欲しい時、眠い時、便が出る前でお腹がいたいとき、抱っこしてほしかったりと様々です。



Q 5 母乳だとどれくらい飲んでいるかわからず、体重が順調に増えているか心配です。



鈴木さん

乳房ケアチケットを使用し哺乳量や体重を確認してもらってください。あくまで一つの目安ですが1か月健診で生下時体重から約1kg増、生後3か月で生下時の約2倍の体重増加していれば問題ありません。



山浦さん

訪問の際に授乳に合わせて伺い、授乳量を測り、判断しています。お子さんの情報、お母さんの心配具合を把握してアドバイスしています。



及川さん

赤ちゃんの機嫌、便や尿の量、活気など全体の様子を見てください。また保健センターやスーパーでも体重は測れるので活用するとよいかもしれません。

座間市内にあるショッピングモールの授乳室でも体重が測れるそうですよ！気になる方は活用してみるといいかもしれません。



Q 6 吐き戻しが頻繁にあります。飲みすぎでしょうか？



鈴木さん

哺乳量との関係もありますが、赤ちゃんの胃の入り口は大人のようにまだしっかりと閉じられていません。そのため急いで飲むと空気も一緒に飲んでしまい排気と一緒に吐き戻すことがあります。ただし、毎回嘔水のように吐く場合は、早めに小児科受診して相談してください。



山浦さん

お子さんの様子により判断しています。特に月齢、授乳量、体重の増え方などお子さんの情報をお聞きした上でお答えしています。



及川さん

腹圧や飲み過ぎ、げっぷと一緒に吐くことがあります。ただし1か月健診前に体重の増えが悪ければ病気のこともあるため一度小児科を受診しましょう。

Q 7 飲むとき、飲まないときでばらつきがあります。授乳のタイミングがよくないのでしょうか？



鈴木さん

生後1か月位までは、胃の容量も少ないため赤ちゃんが泣いたら飲ませる頻回授乳になります。1か月健診が終わって体重がしっかり増加し、哺乳量が増えてきたら、授乳リズムを変えていきましょう。母乳回数の目安は1か月健診までは12～13回、1か月健診から2か月が8～10回、2か月以降は7～8回を目指してください。ただし、ミルクの間隔は最初から3時間あけましょう。



山浦さん

新生児なのか、3か月くらいなのか、離乳食が始まっているお子さんなのか、月齢でお答えが変わりますので、お子さんの情報をお聞きして対応しています。



及川さん

赤ちゃんの成長とともに色々なことがわかってくるため、授乳時に気が散ったり一気に飲まないこともあります。

Q 8 市販のミルクが様々な種類があり、どれを選んでよいかわかりません。



鈴木さん

産院で使っていたものを継承する方が多いです。ミルクの頻度や外出先での手軽さなど生活のスタイルによっても選ぶ方もいます。ただしミルクのメーカーを変えたときに、下痢をしたり湿疹が出ることもあるため、変更する時には赤ちゃんの体調に留意して小さい容量から試しましょう。



山浦さん

普通の育児用ミルク、アレルギー対応のミルク、フォローアップミルク、スティックタイプ、キューブタイプ、缶タイプといろいろありますね。質問される方の月齢や状況をお聞きしてお答えしています。



及川さん

ミルクは日本のもので有れば一定の基準を満たしているのです、あとは赤ちゃんの好みで、試供品でお試ししても良いかもしれません。

私自身、一人目のときは産院で使っていたものをそのまま使用し、二人目のときは手軽に使えるキューブタイプのものを使っていました。(実は一人目のときに缶で購入した後、あまり使わないまま賞味期限が切れてしまい、泣く泣く中身が残ったまま処分した経験があります。)ライフスタイルに合わせて選ぶのも良いかもしれませんね！



産後ケアひまわり（座間市産後ケア事業）

産後のママたちの育児サポートの1つとして、日帰りでケアを受けることができます。

- 対象 座間市在住の出産して4か月になる前日までのママと赤ちゃん
- 内容 乳房ケア、母親のオイルトリートメント、育児の相談、母親の休息など
- 申込み 市の赤ちゃん訪問を受け、申込書を提出してください。
(後日利用券を発行します)
- 場所 シロタ産婦人科
- 日時 毎週火曜日9:30~14:00頃
第3, 4月曜日/第1, 2木曜日/毎週金曜日11:30~16:00頃
(いずれも祝・休日・年末年始を除きます)
- 費用 1,500円(詳細は担当までお問合せください)

【担当】ネウボラざまりん 046-252-7776 (直通)

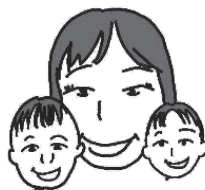


乳房ケア

おっぱいのケアで助産師が訪問するときの費用を補助します。
おっぱいのトラブルや授乳・育児についてご相談ください。

- 対象 座間市在住の産後4か月になる前日までのママ
※感染症にかかっている、または治療が必要な方は除く
- 場所 ご自宅
- 日時 原則平日で助産師と調整
- 費用 ケアにかかる費用のうち2,000円を補助(それ以外は自己負担)
- 委託助産師へ直接申込み
(妊娠届出時に発行した「座間市乳房ケア費用補助券」が必要となります)

【担当】ネウボラざまりん 046-252-7776 (直通)



相談を終えたOさんの感想

今回、編集員が感じていた悩みなどを募り、メール形式でお答えいただきました。記事の関係でご回答いただいた文をすべて載せきれませんでした。やはりプロの方々のアドバイス！ためになることばかりでした。私自身、授乳のことやミルクのことで悩むことは多かったので助産師さんに相談したり、乳房ケアチケットをもっと活用していればよかったです。

(座間市提携助産院の連絡先などの詳細はp.68に記載しているのでご覧ください)
メールでのご回答で答えにくい質問もある中、インタビューを受けていただいた助産師の方々に感謝しています。ありがとうございました。

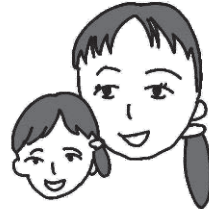
プロに聞いてみた！

子育て支援センターの先生

どうやって楽しませよう。どうやって叱ろう。どうやって成長させていこう。毎日一緒に過ごしながらきっと親御さんはお子さんにとっての最善を常に考えているはずです。正解がないからこそ難しい子どもとのかかわり方。今回はたくさんのお子さんと毎日接している支援センターの先生に子どもとのかかわり方を聞いてみました。



今回お話を伺ったのは
子育て支援センター
かがやきの先生



相談したのは1歳10か月の
娘のいるHさん



Q1 雨の日に子どもと家でどう過ごせばいいかわかりません。

お米とお塩で出来た粘土を使って親子で一緒に遊ぶのはどうですか？
口に入れても安全だし、指先の動きから脳の発達や色の認識にもつながるのでおすすめです！

粘土ですか！いいですね！

あとは、子どもと一緒にクッキングもいいですね。ニンジンを折ってもらうだけとかでも子どもにとっては新鮮で楽しく感じてもらえると思います。

Q2 お昼寝をしってくれなくて絶望……。
気持ちの切り替え方を教えて欲しいです。

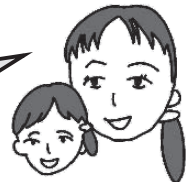
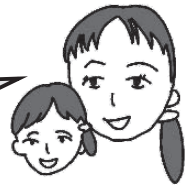
たまに昼寝しなかったらそんな日もあるか！と諦めてしまうか、毎日お昼寝をしないのであればお母さんのリフレッシュも大事なのでゆっくりしてほしいです。

午後はゆっくりしたいのが本音です……。 (涙)
子どもが夜寝るまで動きっぱなしって結構しんどいんですよね (笑)

そりゃそうですよ！！時間を決めてテレビやYouTubeに頼ったっていいんです。お母さんはその間少しお昼寝しましょう (笑)

Q3 昼は仕事、夜は家事に追われ子どもと向き合う時間がありません。
何かいい方法はありますか？

子どもと向き合うのに時間が長い方がいい。ではないと思います。お風呂と一緒にいる時間だけでも子どもの目を見てお話しをする。これだけでも十分子どもにとっては嬉しいと思います。
あとはぎゅーって抱きしめるのは一番効果的じゃないですかね♪



Q 4 ワンオペが少しでも楽になる方法を教えてください。

ずっと家にいるから完璧にしなきゃとか、自分で自分を厳しくしちゃいがちですね。

やらなきゃいけないことはたくさんあるのに、子どももいるからもちろん思い通りにはいかなくて・・・。

意識して気持ちをゆるめてほしいです。一人だし！（笑）洗濯物は畳まずに全部かけちゃうとか、家事の手抜き術をどんどん見つけてほしいです。

Q 5 パパは普段仕事で顔を合わす時間が少ないので子どもがなついてくれません。何かいい方法はありますか？

パパのお休みの日に思い切って二人きりで遊んでみるのはどうでしょう。

ママがいなくなっちゃうってことか！2人きりで大丈夫かなあ？（笑）

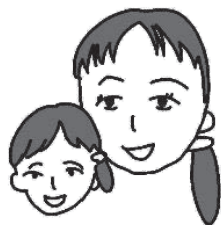
最初は30分だけでもいいんです！パパならではの遊びを考えて、お子さんの心を掴んでほしいです！例えば体を使った遊びや、パパが考えたルートでお散歩に一緒に行ったり、パパ限定の過ごし方をお子さんと過ごしてみたらいかがでしょうか。

Q 6 いやいや期を乗り越える方法はありますか？

例えばお子さんがいやいやな状態のときは、ちょちょ攻撃とか、いやを笑いに変えてみるのも一つの手ですよ。でもずっと続くとお母さんもしんどいですよね。

私に元気があればできるんですが、体力がないときはどうすれば・・・。

そのようなときは誰かと話してください。うち（子育て支援センターかがやき）にも、よく話聞いてくださって来るお母さんはたくさんいますよ。口に出すだけで少しは気持ちがすっきりするんじゃないかな。いやいや期は一生続かない！期間限定のパフォーマンスです！（笑）



相談を終えたHさんの感想

子育て支援センターは子どもを遊ばせる場所とばかり思っていたので、私の些細な日常の相談にも親身になって聞いて下さり、とても嬉しかったです。自分が悩んだときに、寄り添ってもらえる場所なんだなと実感し、なんだかとても心強くなりました。これからも親子ともにお世話になりたいです。