

市外おすすめスポット

【明石公園（碧南市）】遊具がある広い公園とリーズナブルな遊園地が隣接する施設です。駐車場も無料で、小さい子どもも大人も楽しめます。

検索 碧南市明石公園



Web版ふあまっぷ
http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/



わたしは これで やめました。

ミルク
おっぱい

授乳は親子の大切なスキンシップの時間。そして、いつかは終わりがやってきます。その理由や経過はひとそれぞれです。今回は授乳の「やめ方」「やめ時」体験談を集めてみました。親子共にhappyな方法を見つけるヒントになればと思います。

母の入院…大変でした

長男が1歳2ヶ月のとき、私の入院を機に、おっぱいをやめました。離乳食の進みが悪く、頻繁におっぱいを飲んでいたの、パパ、祖父母は泣き叫ぶ息子をあやすのが大変だったそうです。私も入院中おっぱいが張り、激痛と戦っていたので、おっぱいをやめるのは本当に大変でした。



ママから…

気づいたら、赤ちゃんが

もともと母乳の出が少なかったの、3回食になったあたりから、夜だけの授乳にシフト。8ヶ月ごろに下の子を妊娠し、医者指示でやめた。なかなか寝付かないので、抱っこして歩き回っていた。

上の子にじゃまされることがたびたびあったからかもしれないが、1歳2ヶ月ごろ、おっぱいを向けるとぶいっと拒否された。それが何日か続いたので、あげるのをやめた。それから1ヶ月以内に妊娠が発覚した。

長男1歳9ヶ月、ある日突然触られるのも嫌になり思わず拒否。息子は泣きで私も困惑しましたが、直後に次女の妊娠が発覚。乳頭に絆創膏を貼って「痛いからごめんね」と言うと泣きながらも一週間位で落ち着きました。



決戦は、2・3日

1才3ヶ月の頃、出先で遊び疲れ、授乳なくお昼寝する事が数回続き、離乳食もよく食べていたので、夜の授乳も減らしてみることに。夫に寝かしつけを頼み、私は別室で寝る事3日間。ギャン泣きしたのは1日目だけで、あとは抱っこで寝るようになりました。

3回食の頃から授乳回数を減らし、寝かしつけの時だけに。1歳2ヶ月の頃おっぱいが切れ痛かったので、昼間沢山遊ばせ夜は抱っこで寝かしつけました。夜中2〜3回グズグズしたが、大泣きすることはありませんでした。

ああ、夢の母乳ダイエット…

母乳ダイエットを目論んでいたのに、兄弟共に母より遅れての退院ですっかりミルクに慣れ、おっぱいを出してもたもたする母は早い段階で用済み。免疫的にどうなの？と心配もしましたがなんのなんの…今やお風呂で「ママのおっぱい女みたいにポヨンしてる！」指さして笑われる始末です。女だよ!!

11kgは…ツラかった

母乳が出てなくてもおっぱいをくわえたがった息子。1歳で体重11kg近くになり、授乳姿勢が辛くなってきた為1歳4ヶ月でおっぱいをあげるのを止めました。3日間は泣きでしたがそれ以降は全くおっぱいを欲しがなくなりました。

そろそろ解禁!

1歳ごろから夜寝る前しか飲まなかったが、年末の帰省時に友人とお酒を飲む約束をした私。師走に入った1歳半のときに寝かしつけをパパ担当に。二晩くらいは泣いていたが、トントンしたり歌をうたうと寝るようになった。

1才でもから…

コップでミルクが
美味しいんだよね



哺乳瓶より

2歳でも…いいじゃん?

長男は10ヶ月過ぎぐらいから夜のみの授乳になり、ほどなくフェードアウト。長女と次女はそれぞれ2歳前後まで夜のみ飲んでいて、そのうち飲まなくなりました。

3人とも1歳から保育園に通っていたし、欲しがるなら飲ませようと思っていました。母子ともたっぷり授乳期を楽しんだからトラブルとは無縁のhappyな授乳ライフを過ごせました。

逆に、こっちが不安

混合で沢山ミルクを飲んでたせいか、おっぱいは6ヶ月頃から徐々に飲まなくなりました。あれ?もう飲まなくていいの?と不安になりましたが、嫌がる様になったので、思いきって7ヶ月頃やめました。やめると決めてからは気持ちが楽になりました。



助産師さんからのアドバイス

おっぱい・ミルクとのつきあい方は、赤ちゃんを育てる上で、誰もが気になったり、心配になったりするの一つです。

発育の面では、生後からの体重が発育曲線の下の方でも元気にしていれば大丈夫です。その子なりの成長カーブで育っているかに注目しましょう。

母乳を安定して出すには、ママが水分をしっかり摂ること、栄養が偏らないようにちゃんと食事することに心がけましょう。母乳を飲ませる時は横抱きが一番安定します。縦抱きをするとおっぱいの全ての乳腺から母乳が出やすくなります。

おっぱいのやめ方・やめ時については、色々な方法が言われていますが、まずはママが納得していることが一番大切です。自分たち親子なりのタイミングと方法を探していきましょう。

もし、子どもの方からおっぱいにバイバイした時は、おっぱいが張るので、張っても痛くならないくらいまで母乳を絞って、市販の冷却シート等で24時間冷やすと痛みが和らぎます。

「夜の授乳をやめたいけれど、なかなか離れない」という子は、ママの言うことが分かる年齢なら子どもにちゃんと話して、怒らずに対応しましょう。おっぱいをもらうことが悪いこと・申し訳ないことだと子どもが思ってしまうような方法は避けましょう。

また、一つの目安として、育休から仕事復帰する場合は、3ヶ月前から段階的に昼間の母乳を減らしていくようにするとよいでしょう。

(助産師 市川みどりさん)

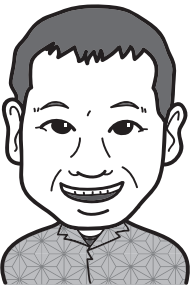


おすすめグッズ

【赤ちゃん用レググウォーマー】赤ちゃんがつかいしやぶつてしまおうんぶひものカバーとして代用できます。百均で探せばリーズナブルだし、少し高いけど化繊でないものもあります。大人用の手首サポーターでも代用できます。

パパ★COLUMN

「はい。どうぞ、お父さん。」
まさかそんな。唐突に言われるとは。今しがた生まれたばかりの赤子ではないか。
ド素人の私が『わが子』といえど、こんな簡単に抱いてもよいのか。
いや待て。私はタダのド素人ではないはずだ。この数か月、育児関係の書物や映像には十分触れてきた。パパママ教室なんていかににもな会にも参加し、お人形を使った沐浴体験どころか、防弾チョッキのような重りをまとい、可愛いパジャマを着て皆様の前で階段の上り下り、などといった妊婦体験を喜んでしたではないか。
思い起こせば、妻から子供を授かったと聞いたあの暑い日の夜、夫婦となることを心から祝福してくれた家族の眼差し、結婚を意識した寒空の夜景、そして、運命とは正に偶然の産物だと教えてくれたあの日の出会い。私は“単なるド素人”なんかじゃない！
「はい。どうぞ、お父さん。」込みあげる喜びと、高鳴る鼓動。
わずかにすくむ膝と腰を勇気を出して前にだし、初めて抱いた『わが子』に、じんわりと温もりを感じた。
「ああ、なんて小さくて、なんて愛おしいんだろう♪」



お初にお目に
かかります。

食のお悩み

秋の味覚で離乳食!! ポイントを教えてください!

初期からOK

さつまいも
水を加えるとペースト状に。あくが多いので皮を厚めに剥いて切ってから水にさらして使う
きのこ だしとして使う。水溶性の食物繊維が摂れて便秘解消に。独特の香りがあるので薄めて

中期から

豆 栄養豊富だが、食物繊維が多い。薄皮は取り除いて
秋ナス 皮・種の大きなものを取り除けば中期からあくが強いので水にさらし、あく抜きを

後期から

秋鮭 脂身、血合いは避けて下ゆでしてから。
塩鮭、フレーク、鮭缶は離乳食向きではない
里芋 かぶれることがあるので、しっかりと加熱を

不向き

銀杏 食べすぎる(幼児で7~150個と個人差が大きい)と中毒を起こすことも。苦みもあるので不向き
さんま 小骨が多い
そば 強いアレルギー。幼児期以降も少量から様子を見る

その他
梨・りんご・柿・ぶどうなどの果物によるアレルギー症状が増えています。離乳期に日常的に食べさせる必要はないので、食べさせるなら、果汁を薄め、加熱して少量から様子を見ましょう。栗もアレルギーとなる可能性があります。食べる時は少量を後期以降に!

(管理栄養士:伊藤日奈子)

日進市ほっとサポート事業のご紹介

今月のほっとサポート情報

【9月18日(金) 10:30~12:00
ほっとサロン ハイハイ】
対象:6ヶ月~1歳までのお子さんと家族
場所:西部福祉会館

【子育て講座Nobody's Perfectプログラム
「自分らしい子育てみつけよう~完璧な親なんていない~」
とき:10月9日~11月27日の毎金曜(全8回) 午前10時~正午
ところ:中央福祉センター 集会室ほか
対象:おおむね1歳~未就学児を持つお母さん
定員:12名 参加料:無料 託児:2,400円(全8回分)
申込:9月2日(水) 10時~

★詳細はほっとサポートメールマガジンでご確認ください。

ほっとサポートメールに 登録しませんか?

ほっとサポートメール

★0歳~小学生
(日進市民会館短期レッスンもあり)

ハッピーチャッピーイングリッシュ 検索

TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

ほっとサポートメールマガジンは、妊婦さんと、0~3歳までの子どもを持つ保護者の方を対象に、原則として毎月3回8のつく日に配信しています。市内で開催される、イベントや講座・健診・相談事業などの情報をお届けしています。



こちらのQRコードを読みとって登録できます

PCからの登録は
kosodate@ml.city.nisshin.lg.jp
に空メールを送信してください。

~子育てにがんばるみなさんを応援しています~

LADIES CLINIC
Ange レディースクリニック
アンジュ

上のお子様と一緒に泊られます。
キッズルームもあります。

診療時間 AM9:00~12:00
PM5:00~7:00
休診日 火・水・土曜日午後、日曜祝日
TEL:0561-74-1101 lc-ange.com

『守ってあげたい、子どもたちの歯』
お父さんお母さんの気持ちを大切にします。
子育て家族のお口の健康も応援します!
お父さんお母さんが治療中は、
保育士が小さなお子さんを預かります。(要予約)
安心してお子さんと一緒に来院ください。

MIYAWAKI DENTAL CLINIC
みやわき歯科
サeroyih
☎0561-74-3418
www.miyawakishika.com
〒470-0101 三本木町下川田680-34

TERASHIMA
LADIES CLINIC
寺島レディス
クリニック

●がん検診、インフルエンザ接種
妊婦健診、予防接種実施中
●更年期外来、婦人科外来
受付けています

TEL 0561-74-0311

舞台芸術をとおして
心豊かな 子育て&親子を♪

日進おやこ劇場

日進おやこ劇場は、
人と人とのつながりを
大切にするために会員制です。
いつでも、どなたでも入会できます。

お問い合わせ:
TEL(0561)72-0203

日進おやこ劇場の会員になると
年齢に合った舞台作品を年間4本
見ることが出来ます♪

米野木駅から徒歩5分

ベビーマッサージ教室 + Alpha

赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムを一緒に
楽しみましょう♪

9/7 ベビマdeママと赤ちゃんの交流会
ティータム付 1,500円

日進市 ベビマ 検索
090-6619-2376(赤沼)

親子えいごハッピーチャッピーEnglish
子ども英語クリスイングリッシュ

★0歳~小学生
(日進市民会館短期レッスンもあり)

ハッピーチャッピーイングリッシュ 検索

TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

音楽は一生の宝物♪

パパ・ママからお子さんへプレゼントしませんか?
~理想の音響空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう~

リブテックミュージックスクエアでは、
防音モデルルームを設置しています。
防音機能だけではなく、楽器本来の音を
引き出す「音響効果」を重視して
いるので確かな音感を育んでいきます。

●鍵盤導入コース(2年)をはじめませんか?
グループ活動でソルフェージュ力を育てます。
鍵盤だけにとらわれず、演奏するためのリト
ミック活動も行います。

2FにMSホール
(ミニコンサートが可能なお部屋)
が完成しました。(要予約)

TEL 0120-43-1766
WEB www.Livtech.jp

ミュージックスクエア
音楽教室
TEL 0120-41-3396
WEB www.MUSIC-SQ.com

〒470-0111 日進市米野木町福成 60
米野木交差点角・駐車場 10台完備

デザイン・イラスト/ 甘人(あまんちゅ)

9月 名古屋東部最大級の住宅総合展示場!
親子で楽しめるイベント満載!!

▶5日(土)・・・●きかんしゃトーマスとなかまたち
はっけん!ソドー島シールラリー

▶6日(日)・・・●きかんしゃトーマスとなかまたち
「わくわくトレインツアー」出発進行!

▶12日(土)・・・●妖怪ウォッチ キャラクターショー

▶13日(日)・・・●手裏剣戦隊ニンニンジャー ショー
スターニンジャー登場

家と向き合う、あなたと向き合う。
ナゴヤハウジングセンター 日進梅森 賃貸

〒470-0132 日進市梅森町西田面15

インフォメーション ☎052(805)8422

開場時間/10時~17時 定休日/水曜日(祝日営業) ※見学できるモデルハウスもございます。

住まいづくりの情報はもちろんキャラクターショーなどの
イベント情報満載!!パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス!

ナゴヤハウジングセンター 検索

アロマサロン Le Ciel

心と体が緩む時間
アロマの香りで体をリセットしませんか?
(トリートメント・アロマフェイシャル・マタニティアロマ)

http://lecielaroma.com/
090-4253-1121 瀬木佐緒里

子ども用品を賢くリサイクル!

フリーマーケット

ベビーカーですれ違えるよう、
通路は確保してあります!

●9/9、10/14、11/11(雨天翌月)10:00~12:00
●東郷町体育館東 100m タチヤ東郷店駐車場にて
●問合せ 090-9900-5540(スズキ)

親子茶道クラブ

0歳児~小学生までのお子様と、ママが対象です。
おけいこは、月2回土曜日、約60分
親子で、和みませんか?みなさん未経験者です。
体験の方は、お菓子お抹茶付で500円です。

柳井宗希 TEL:052-848-7013

林和子お菓子教室

子育てにがんばるお父さん・お母さんを
応援しています。

日進市東山 6-2513 090-8865-2201
http://www.hayashikazuko.com

アロマトリートメント

15min ¥500

肩・手・足いづれか気になるところ1ヶ所
をトリートメントします。

★毎週火・木(祝日は除く)
AM10:00~12:00お子様連れ可 ☎0120-183-064

英語リトミックサークル

じゃんぴんきっず

♪英語リトミック(1~3歳)♪
体験レッスン受付中!

じゃんぴんきっず 検索

090-2685-4854 林音楽教室(浅田町上ノ山)