

私の娘は、2015年11月 2922gで産まれてきました。

下菌先生には、娘が生後2か月の時から1歳を迎えおっぱいを卒業するまでの間、本当にお世話になりました。

私が、母と子の相談室を訪ねたきっかけは、娘の体重が思うように増えていなかったこと。

出産後からなかなか上手く授乳することができずに毎回授乳の度に悪戦苦闘。退院してからもおっぱい飲めてるかな、足りてるのかなとずっと気になっていました。

娘は混合栄養で育てていましたが、体重は1か月健診で3576g。1か月半で4000gと少しずつ増えていっているといった様子でした。あまり増えてないけど、健診でも指摘されることもなかったので、こういうものかなと思っていました。そんな矢先に、娘が生後2か月の頃、鼠径ヘルニアを発症。その時受診した病院で測った体重を見て、「あれ？増えてない」と体重の減少に気付きました。ちょうどその頃、私は、母乳量が増えてくる頃だからミルクの量を減らしていいよと言うことを他の方から聞いていたので、ミルクを減らしての授乳を試していた頃でした。

3週間後には鼠径ヘルニアの手術を受けるということになり、娘の体重の事が気がかりで、このまま手術を受けていいのだろうかと思い、母と子の相談室を訪ねることにしました。

初めて伺った日、娘の成長曲線は下降気味。下菌先生からの「手術前のタイミングに来て良かったね。まずは手術まで体重をしっかりと増やして行きましょう」の言葉に来て良かったと思いました。

母乳量が少なかった私は、授乳の回数を増やし、ミルクを足してあげることにしました。それともう一つのアドバイスは「母乳量を増やすには、お母さんがしっかり食べて、しっかり水分を摂ること」でした。それまでの私は、インターネットの情報から母乳に悪いと言われるもの（脂っぽいものやお菓子など）は控えて食事していたので、何でも食べていいのよと言われた時は正直驚きでしたが、母と子の相談室に来られている方に話を聞いても好きなもの食べてるよと皆さん言われ、今まで食べるものを気にし過ぎてたことに気づき、私もしっかり食べるようにしました。

手術までの数週間、しっかり食べて、授乳回数を増やしたりと自分なりに頑張ってみました。下菌先生にマッサージをしてもらい、徐々に娘の体重は増えていき、母乳の飲み方もぐんと良くなってきました。そして、しっかりと増えた体重で臨んだ手術も無事に終わりホッとしたのを覚えています。

その後も定期的に通い、母乳の量も娘がゴクゴクとおっぱいを飲む音が聞こえる程に増え、体重は上り調子で毎回体重を測るのが楽しみなくらいでした。娘はよく、おっぱいの調子がいまいち良

くないとおっぱいをパシッパシッと叩くことがあったのですが、マッサージを受けておっぱいの調子が良くなってからは叩かれることなく美味しそうに飲んでくれていました。そして、母と子の相談室を卒業する頃には、体重は9245gにも成長し元気いっぱいに過ごしています。

娘が生まれてから、手術を受けたり、地震に遭ったりと色々な事がありましたが、おっぱいの調子が良くなったことや下菌先生から子育ての色々な話を聞くことができ、肩の力がふっと抜けて、ゆったりとした気持ちで授乳でき本当に良かったと思っています。こんな時間を過ごせたのも下菌先生が「何かあったらすぐ連絡してね」と言って下さったことで安心して娘に授乳できたのかなと思います。

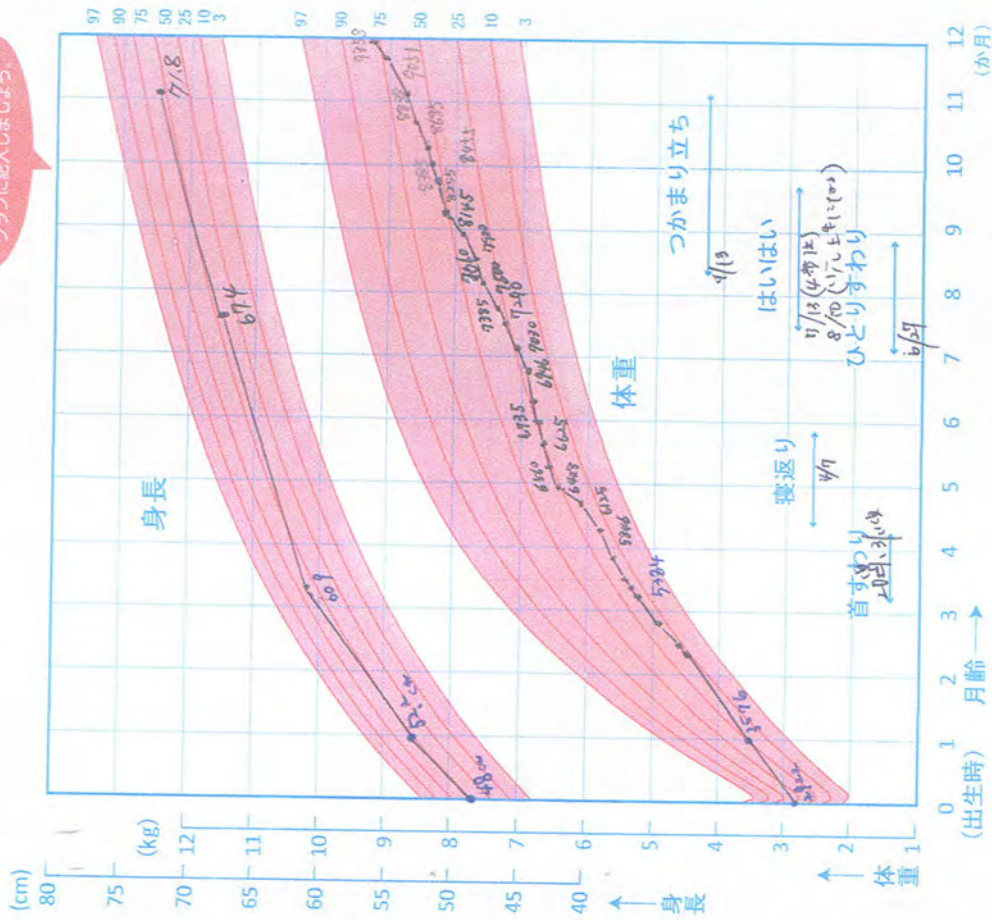
出産後すぐから下菌先生の所へ通ってれば、出産後の2か月間、不安でいっぱいな毎日を過ごすこともなかったのになと思います。下菌先生が「見守ることって大事なのよ」とよくおっしゃることが、娘の体重を気にしつつ過ごした初めての育児の初めての2か月間だったんだと勉強になりました。

この手紙を書いている今、娘は1歳2か月になりました。家の中ではよちよち歩きも随分上手くなり、ご飯もいっぱい食べて、ニコニコ笑顔で毎日を過ごしています。1年前は、まだゴロゴロしていたのに子供の成長って早いと感じる毎日です。日々いろいろありますが、この1年、娘と過ごしてきて見守ることの大切さを実感しています。まだまだ未熟な母親ですが、娘が元気に楽しく過ごせるように見守り続けていきたいと思っています。

2017年1月

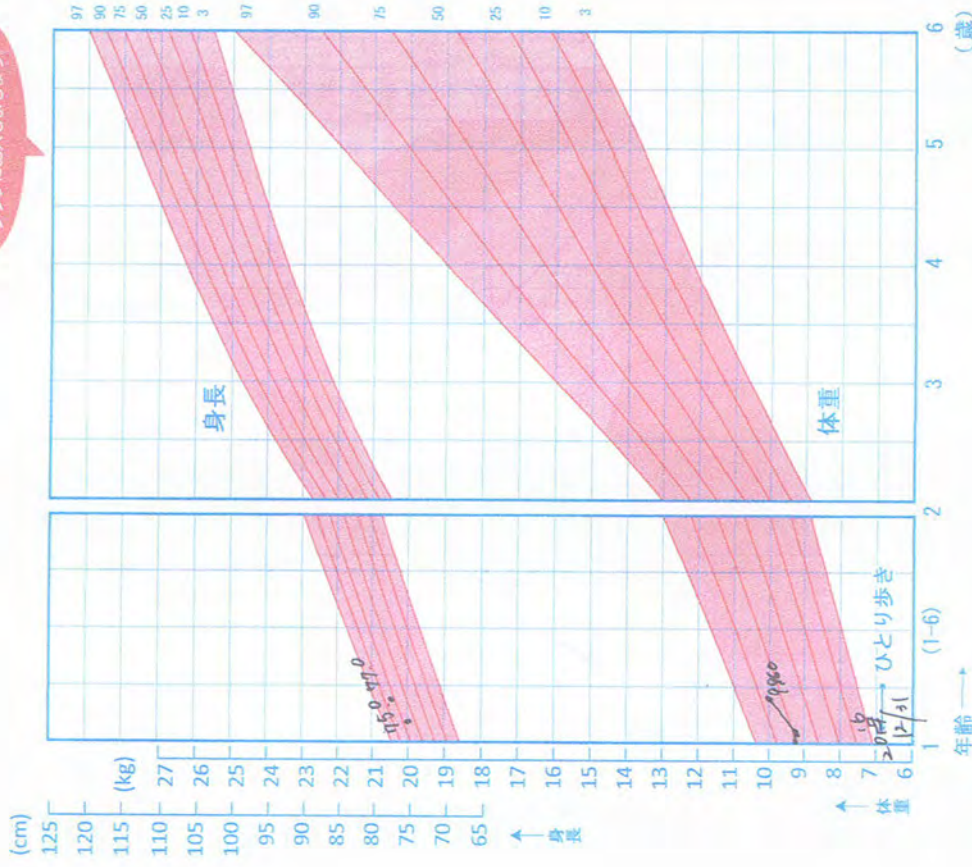
発育のめやす 女の子

乳児身体発育曲線 (身長、体重) (平成22年度調査)



首すわり、寝返り、ひとりすわり、つかまり立ち、はいはい及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの期間を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

幼児身体発育曲線 (身長、体重) (平成22年度調査)



身長と体重のグラフ：帯の中には、各月・年齢の94パーセントの子どもの値が入ります。乳幼児の発育は個人差が大きいです。このグラフを一応の目安としてください。なお、2歳未満の身長は寝かせて測り、2歳以上の身長は立たせて測ったものです。