

たんぽぽ通信

2022年 臨時版 冬号

寒くなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

本院の座談会「たんぽぽ」、新リニューアルに向けての準備のため、現在休会しています。そこで過去の相談内容等、ご紹介します。参考にしてみてください。

★お母さんの体について★



Q. 帝王切開の傷が7~8か月経っても痛みやかゆみがある。

A. 傷が治らないのは、ケロイドになっているかもしれない。貼り薬で対処したり、塗り薬、手術で切り取る方法もあります。形成外科に紹介もできますので産婦人科にかかってもらってもいいですよ。

Q. 産後に歯が折れたんです。 A.産後は骨・紙・皮膚・歯が弱くなります。おっぱいはタンパク質と脂質で殆どできているので、授乳していると足りなくなりやすい。成人女性でタンパク質は1日50g必要、過剰摂取になると言うことはまずないと思うので、沢山取って下さい。肉・魚・卵、SAVASとかプロテイン飲料もいいですよ。意識して取れば2~3週間で効果出てきます。

★育児相談★

Q.11ヵ月。1歳頃に耳掃除を耳鼻科でしたほうが良いと聞いたことがある。

A.乾燥状態の耳垢は自然にとれてきます。べたべたの耳垢がべったりしやすい子は、耳周囲を拭いてあげれば良いでしょう。熱が出た時に目やにが多かったり、耳が強く臭う時は受診をしたほうが良いでしょう。

Q.よく離乳食をあまり食べてくれなくて困る。

A.子どもはそれぞれ個性があって違うので、離乳食の進み方も違います。あまり食べてないように見えても、全体で見ると以外に食べているものです。あまりストレスに感じずに、焦らずに！ 離乳食に関する話はここ数年で変わっています。卵は摂取を遅らせてもアレルギーを回避することにならないと言われていたり、スキンケアがアレルギーを抑えるのに関係しているとも言われています。離乳食の間は素材の味を試してみてください。地場産のものはスーパーでも買えます。安心、安全で野菜の甘みが違うので、そういう食材を選んで見て下さい。お子さんの離乳食を通じてよい食材を選ぶのは両親の健康にもいいので。 一日授乳していると、ラグビーの試合一試合分しているくらいのカロリーを消費していると言われていています。お母さんたちもたくさん食べて栄養補給をしてくださいね。