

母乳の利点！

*. 赤ちゃんにとって自然な”ところとからだの栄養”

- ◎ 母乳は、人工乳に比べてたんぱく質の粒が小さいので、胃の粘膜が弱い赤ちゃんにとって、より消化・吸収が最適。
- ◎ 母乳の初乳（出産してから2～3日の間に分泌される）には、免疫物質を多量に含み、赤ちゃんの口から入り、胃や腸の粘膜に広がる。免疫力が低い赤ちゃんにとって、母乳は、細菌などから小さな赤ちゃんを守るためのバリアの元として重要。
- ◎ 小さな赤ちゃんを出生した母体では、タンパク質や、電解質をより豊富に作り出すといわれている。
- ◎ 母乳の中のあるタンパク質が、腸管からの鉄分の吸収をよくし、大腸菌の繁殖を押さえ、ビフィズス菌などの善玉菌を優勢にする。
- ◎ 母乳は、お母さんの血液から作られるので決まった味にはならないし、1回の授乳でも出始めと終わり頃には味が異なるため、赤ちゃんが感じる味に広がりがある。
- ◎ 赤ちゃんの口の粘膜と、お母さんの乳首との触れあいでありまさにスキンシップといえる。
- ◎ 赤ちゃんに見える距離として、授乳中のお母さんの顔との距離がベストな距離であるため、お母さんと見つめ合う良い機会となる。

◇母乳1回の授乳時間：目安として20分～30分（両方の乳房）、

◇母乳の回数 ：1日8回～12回

赤ちゃんが泣いた時に欲しがらだけ飲ませてください。

*. お母さんにとっての母乳の利点

出産後に授乳すると子宮が収縮して痛くなります。これを後陣痛、俗に後腹（あとばら）といいます。これは赤ちゃんの吸てつの刺激で子宮収縮を起こすホルモンの分泌が増えるためです。分娩後の子宮の回復を促進し(子宮復古)、産後の出血を少なくすることに大きく役立ちます。母乳育児は、赤ちゃんとお母さんのところとからだにとても大きく役立つしくみだといえます。

※母乳がもしも十分に出なければ・・・

母乳が出るためには

- ・ お母さん自身がゆったりした気持ちでいること
- ・ バランスの良い食事
- ・ そして赤ちゃんに頻回に吸ってもらうことなど

赤ちゃんの体重増加についての目安は主治医から説明を受けてください。

*. 母乳を十分に飲ませられなくても

母乳のメリットは大きいですが、母乳が満足に出ない場合もあります。母乳だけが、赤ちゃんを育てる条件ではありません。人工乳でも、胸に抱いて、赤ちゃんと目を合わせ優しく語りかけながら母乳を飲ませるのと同じ気持ちで飲ませることが大切です。こうすることでこころの絆が強まるでしょう。