



子育てチャンネル

おっぱいは万能栄養食品

さまざまな社会環境の変化を経て、一時流行した人工栄養（ミルク）育児主流から母乳育児へと時は変わり、確実に増えてきています。そこで今回は、おっぱいのお話をしましょう。

生まれて間もない赤ちゃんが母親の胸に顔を擦り付けておっぱいを探す仕草はかわいくてほほえましいものですね。

赤ちゃんの成長の糧である母乳は、万能栄養食品です。母乳が出る仕組みは省きますが、すくすく育つ母乳を出すためには、お母さんの心身の健康が重要です。特にバランスのとれた食事とストレスのない生活をさせてあげたいものです。

お母さんの授乳中は、油、砂糖、脂肪の多い肉、青魚、小麦粉製品を摂るべきではない、と指摘する専門家がいますが、あまりこだわり過ぎるのはストレスの原因になります。香辛料、スパイス、カフェインなどは母乳に直接の影響があるので減らすべきですが、要は『偏りなく

バランス良くおいしく食べる」と』が、赤ちゃんも喜ぶおいしいおっぱいになるのです。

水分補給も忘れずに。ただしアレルギイが疑われる時は必ず医療機関の指導を受けましょう。

母乳育児はママも健康

出産後の母体は、ホルモンの嵐で、精神的にも大変不安定です。赤ちゃんに母乳を飲ませることは、心身が安定する幸福ホルモン「オキシトシン」の分泌が盛んになり、母体の回復にも役立ちます。

赤ちゃんに母乳を飲ませる時は、必ずゆっくりと座りましょう。赤ちゃんがお母さんを休ませてくれている、ということでもあります。このおだやかな時は、母体や母乳にも良い影響と



なつてスムーズな授乳につながる。乳腺炎など母

体のトラブルを抑えることもできます。

『油のきついのやお菓子を大量に食べない』『疲れをためない』

など、生活を見直すことでトラブルを予防することは可能ですし、少しでも違和感があるときは早目に対処するなど症状を悪化させない工夫が大切です。

離乳から卒乳へ

生後6カ月目を目安に離乳食の準備が始まります。それは卒乳（断乳）の準備でもあります。

離乳食は、家族が食べる食事の一部を取り分けて利用することで簡単にできます。赤ちゃんは母乳によって家庭の味を覚え

ているので、離乳食もスムーズに進むといわれています。

しっかりとごはんを食べられるようになるまで卒乳が近づいてきます。このころにはお母さんが寝かしつけおっぱいなどを便利に使ってしまい、かえって卒乳に踏み切れないことがあります。寂しさはありますが、ご飯をきちんと食べ、立って歩き、言葉が出てくるようになったら乳児から幼児へと成長させてあげたいですね。

さまざまな事情で完全母乳育児ができない方もたくさんおられることでしょう。少しでも母乳を飲ませることが可能でしたら、あきらめず一日でも長く飲ませてあげてください。

母乳育児に関する悩みや不安は、お近くの助産院や出産した産院の助産師さんにご相談ください。

一般社団法人ドゥラ協会
認定産後ドゥラ

川野 恵子