

第3回 子育て勉強室

母乳で育てよう！

1. 母乳の利点

- ①赤ちゃんが成長するのに必要なものが全て揃っている・・・完全食
- ②病気にかかりにくく、治りやすい・・・免疫物質
- ③アレルギーになりにくい・・・母乳はヒト蛋白
- ④味や濃度に変化がある・・・精神的な満足
- ⑤あなたの産んだ赤ちゃんに合った母乳が出る
- ⑥効果的なスキンシップ
- ⑦赤ちゃんが要求すれば待たすことなくすぐ与えられる・・・よりよい人間関係
- ⑧母性愛が高まる
- ⑨腸を強くする酵素が含まれている
- ⑩母乳を吸う事でアゴや歯を発達させ、脳への刺激にもなる
- ⑪経済的
- ⑫新鮮、適温、衛生的、便利
- ⑬便に腐敗臭がなく世話がしやすい
- ⑭産後のシェーブアップになる。子宮の戻りがよい

2. 母乳の出る仕組み

- ①赤ちゃんが乳頭を吸う（吸啜刺激）
- ②吸啜刺激が骨髄から大脳の下垂体前葉に伝わる
- ③下垂体前葉からプロラクチンが血液中に出される
- ④プロラクチン入りの血液が母乳基底部より乳腺に入る
プロラクチン・・・乳汁生産ホルモン



3. 母乳で育てる秘訣

- ①誕生後30分以内にまず吸わせる
- ②誕生後24時間以内にできるだけ頻回に吸わせよう
- ③上手な抱き方、乳頭の含ませ方で授乳
- ④リラックスした気分で授乳する
- ⑤「母乳不足？」と心配しすぎない
- ⑥「足りないのでは？」と思ったときは頻回に授乳する
- ⑦出来れば母乳以外のものは与えない
- ⑧妊娠中に準備をしよう



4. 離乳食の開始

- ①離乳食のサイン

よだれが出る・・・消化能力の準備が整った
ものをつかんで口に運べる・・・食事の動作ができる
母乳以外のものに興味を持つ・・・食べることへの精神的準備が整った

②離乳食開始の注意点

初めて食べるものは1さじから・・・4さじ、4日ほど様子を見て便、皮膚に異常がなければその食品はOK

味付けは薄味で・・・甘い味、濃い味にせず素材の味で

最初の4ヶ月は穀類と野菜から

その後大豆蛋白、白身の魚、赤身のお肉とゆっくり進める。

母乳はいつものペースで

家族と一緒に食べさせる

汚すことや食べる量を気にせず楽しい雰囲気です（食べる工夫と食べなくても気にしないゆとり）

乳製品、卵は1才を過ぎるまで与えない

③離乳食の完了

家族と同じように食べるようになるのは1才半をめぐりに
（家族の味付けは薄味に）

5. 乳離れ

乳離れの方法にはいろいろあります。

お母さんの方から授乳を止める方法・・・断乳（10ヶ月・1才・1才2～3ヶ月）

赤ちゃんの方からおっぱいを止める・・・自然卒業 卒乳

利点、欠点を知って、赤ちゃんと自分にあつた方法を選びましょう。

《メモ》