

母乳育児をしましょう

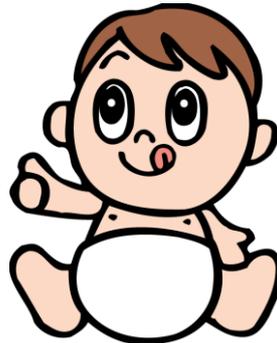
母乳育児は、ママにとっても赤ちゃんにとっても喜びであり、利点がたくさんあります。

★ママにとっての母乳の利点

- ① 赤ちゃんとの絆が強くなります。
- ② 出産直後の子宮の戻りを良くします。
- ③ 経済的負担が少ない。
- ④ 便利で衛生的です。
 - ・ いつでも飲ませることができます。
 - ・ 外出時の荷物が少なくてすみます。
 - ・ 夜起きても、すぐに飲ませることができます。
- ⑤ 産後のダイエットになります。
- ⑥ 病気の予防になります。
 - ・ 排卵が抑制される状態が続き、エストロゲン(ホルモン)の分泌が下がるため乳がん・卵巣がん・子宮体がんなどの発症リスクが下がります。



ママのおっぱいが
飲みたいな。
だって・・・
おいしいもん。



★赤ちゃんにとっての母乳の利点

- ① 免疫物質が含まれています。
 - ・ 初乳(産後2, 3日に分泌される母乳)には免疫グロブリンが多く含まれています。細菌やウイルスの進入を妨げる働きがあるため、病気にかかりにくくなります。
- ② 必要な栄養が含まれています。
 - ・ 母乳には、たんぱく質、脂肪分、乳糖、ビタミン類、塩分、酵素など、赤ちゃんが成長発達していく上で必要なものが全て含まれています。
 - ・ 初乳には「塩分」が含まれており、赤ちゃんが初めてする便の排出を助けてくれます。
 - ・ 「たんぱく質」は赤ちゃんの体重を増やしてくれます。
 - ・ 「酵素」とは消化酵素のことです。消化しにくい脂肪の消化吸収を助けてくれます。
- ③ あごの発達を促し、脳に良い刺激を与えます。
- ④ ママとの絆を深めることができます。
 - ・ ママの肌と触れあうことで、満足感が得られます。
- ⑤ 病気の予防になります。
 - ・ 乳幼児突然死症候群、糖尿病、白血病、喘息、ホジキン病などの発生頻度を減らすことができる、と言われています。