

母乳のメリット



お母さんにとって

- * 産後の子宮収縮を良くする
…おっぱいを吸われることで出るオキシトシンというホルモンが子宮収縮を促し、産後の出血を少なくする
- * いつでもどこでも授乳できる
- * 赤ちゃんに対する愛情が増してリラックスできる
…母乳が出るためのホルモン（オキシトシン）が分泌される
- * 作る手間がなく簡単
…粉ミルクの場合、調乳したり、哺乳瓶を洗ったり、消毒したりと時間がかかる
- * お金がかからず経済的（粉ミルク代・医療費）
…粉ミルクの場合 1 か月に約 1 万円程度かかる
- * 乳がんや卵巣がんの予防
- * 閉経後の骨粗しょう病の予防



赤ちゃんにとって

- * 病気にかかりにくい、又はかかっても軽くすむ
…母乳には免疫がたくさん含まれている
- * 肌と肌の触れ合いで赤ちゃんとお母さんに信頼関係が築ける
- * 赤ちゃんの生理的な体重減少が少なくなる
…お母さんと一緒にいることで赤ちゃんが泣くことが減り体重減少が少なくなる
- * 黄疸が少なくなる
…生まれてすぐの初乳を飲むことで胎便が早く出るので黄疸が軽減しやすい
- * アレルギーの予防…アレルギー症状が出ても経過が短く、軽くすむ
- * SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防
- * 将来の肥満や生活習慣病の予防
- * 表情が豊かになる
- * 脳の発達がよくなる（IQ、EQ）
- * 胃腸が丈夫になる
- * 視力がよくなる
- * 噛む力が強くなり離乳食をスムーズに食べられる



社会にとって

*捨てるものがなく、ゴミがでないので環境にやさしい。エコ！

*災害の時にこそ母乳

…災害時にはミルクを調乳できる物品や資源も少なく、清潔な環境ではなく
なることがあります。母乳の場合はいつでも、どこでも、すぐにあげること
ができるので、災害時には母乳が最適です。



母乳育児がよいとわかっていても、赤ちゃんの命を救うために、またお母さん
の病気治療のために、また母乳の出が少ないためになど様々な理由で母乳を飲
ませられないこともあります。

そんな時はどうしたらいいでしょうか。日本のミルクは大変、優れています。
栄養的に心配なく育てられます。おっぱいを飲ませるように赤ちゃんをしっかり
抱っこして

ミルクを飲ませましょう。「〇〇ちゃん、さあ、ミルクですよ。おいしいよ。」
などと声をかけましょう。

お母さんがたくさん愛情を与えることで赤ちゃんはいつも守られているという
安心感を持ち充分満足します。自信を持って育児を楽しんで下さいね。

