



02-02-10 母乳？ ミルク？①

出産後のお母さんのカラダは、赤ちゃんがオッパイを吸うと母乳が出てくる仕組みにはなっています。しかし、母乳の出始まる時期や量には個人差があり、最初は量が少なくても(=5~30cc)、赤ちゃんがオッパイを吸う回数が増えれば増えるほど出が良くなります。その為、何度も何度もくり返し飲ませる事がポイントです。更に、この時期、お母さん方は“食事・休息・体を冷やさない”に注意する事も大切です。

一方、分娩後 4~5 日間の母乳(=初乳)には、赤ちゃんを病気(=感染)から守ってくれる物質(=免疫物質)が入っています。しかし、この免疫物質は、お腹の中にいる間にも全部の子が貰(もら)っていますし、最近では病院や産院出産がほとんどとなったため、出産前後の感染は、昔と違い非常に少なくなっています。そのため、『初乳が飲めなかったから、・・・』と必要以上に心配する必要はないと考えます。

* それでは、なぜ今、『母乳で！ 母乳を！』なのか？

ミルク(=調整粉乳)は、成分や栄養面だけなら母乳と変わらない程に改良されています。しかし、母乳は食事であるだけでなく、“オッパイを吸われる”刺激でお母さんの体調回復が速くなるし、授乳時の“肌”と“肌”(=“オッパイ”と赤ちゃんの“口”)の触れ合いが、母と子の“会話の原点”にもなるからです。

また、赤ちゃんには母乳を咥(くわ)えた時のお母さんの目の距離が一番よく見えます。お母さんの顔を見ながら安心して“食事”をし、さらに、“あ～、う～”の会話を楽しんでいるのです。混合栄養でも母乳のメリットは十分あります(注意；授乳の間、お母さんがスマホばかり見ていると、会話を拒否されたことになりますよ!!)。その後は“泣いたら母乳”を卒業し、“欲しがる時に、欲しがるままに”に変わって下さい。母乳育児が軌道に乗るまでは、保健師さんなどに気軽に相談できると安心ですよね……。



02-02-11 母乳？ ミルク？②

- 指定通り : ミルクは、缶などに書いてある通りに。“**薄めず、濃くせず**”作って下さい。
更に、現在の技術でも、完全に**バイ菌**のない(=無菌の)粉ミルクを作ることは難しい様です。

* **粉ミルク使用にあたり下記の事を必ず守る様お願いします。** (過去にバイ菌による死亡が報告されています)

- 清潔 : 哺乳ビンやスプーンなど調乳器具は消毒し、手は石鹼で良く洗ってから調乳してください。

70℃以上のお湯で殺菌しながら調乳を。その後、飲みやすい温度(=人肌)まで短時間で冷やす。

<2007年6月より“厚生労働省指導”が40~50℃から70℃以上に調乳温度が変わりました。>

- 新鮮 : “**飲み残し**”のミルクは、捨てる。● “**作り置き**”は原則**禁**、やむを得ない場合でも**2時間**。

<ごく少量のバイ菌でも、**適度の温度とエサ(=ミルク)**があれば、**時間**と共にドンドン増えます。>

“**粉ミルク(=調整粉乳)**”は、“**牛乳(=牛の子のためのお乳)**”を基にして、**成分のバランス**を人工的に“**調整**”したものです。その為、**人間の子**には“**合わない(=アレルギー)**”場合も有ります。

一方、赤ちゃんは**全員ママのお腹にいる間に免疫物質(=バイ菌やビールスから守ってくれる物質)**をもらっています。母乳育児の場合は、初乳で免疫物質が追加されますが、最初からミルクによる育児でも、“●**清潔** と●**新鮮**”を守れば、**バイ菌感染**は、必要以上に**心配しなくても良い環境**になっています。

また、“**授乳の時間**”は、“**赤ちゃんとお話**”が出来る大切な時間でもあります。赤ちゃんは、**母乳を啜(くわ)えている時のお母さんとの目の距離**が一番よく見えます(=“**縦抱っこの子**”が**反り(そり)返って**お母さんを見ているのはその為かも?)。ミルクを飲ませている時は、**赤ちゃんの目を見ながらの会話(=声掛け)**を忘れなければ、“**母乳育児が出来なかった**”と悩む必要はありません。

ただし、

“スマホを見ながらの授乳”はやめて下さい！
赤ちゃんにとって、お母さんと**“楽しくお話できる”大切な時間**です。