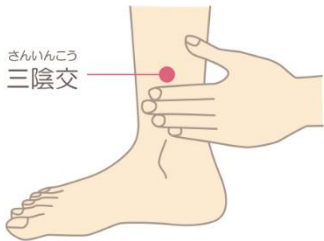


母乳栄養について

母乳は、赤ちゃんにとって理想的な食物です。母乳は、栄養のバランスがよく、消化が良いことや、病気を予防する免疫物質が含まれているため、赤ちゃんが病気にかかりにくくなります。また、授乳女性では乳がんの発症のリスクが低くなり、母児双方にとって長期にわたる利益があります。

母乳で育てたいと考えていても「母乳が出ない」「母乳は出ているが十分な量が出ない」など、母乳不足に悩んでいるママはたくさんいます。

そこで今回、母乳分泌を増やす方法を紹介します。まず、頻回に授乳することです。母乳は、吸わせれば吸わせるほど分泌を増やすことができます。ママには辛いですが、夜中は母乳が盛んに作られますので、夜中もしっかり授乳すると良いでしょう。次に、血液の流れを良くすることです。身体が冷えて



いと血のめぐりが悪くなり、乳腺にも血液が流れにくくなるため母乳が出にくくなります。これから暑くなりエアコンを使用することも増えますが、足首には三陰交という母乳の分泌に関するツボがあります。靴下を履く等、冷やさないようにすると良いでしょう。また、水分を多く摂り、根菜類や鉄分を摂りましょう。授乳により水分が失われますので、より水分を補給することが大切です。生野

菜や果物は、摂りすぎると身体を冷やす原因になります。ごぼうや芋類、大根、レンコンなど地面の中にできる野菜は、身体を温めてくれます。具たくさんのスープ類がお勧めです。そして、十分に睡眠をとってストレスを溜めないことです。夜も授乳で眠れないことも多いと思います。午睡や短時間でも身体を横にして休むと良いでしょう。穏やかな気持ちを持つことが大切です。



母乳が出るようになるまでの期間には個人差があります。焦らずに、あきらめず授乳を続けましょう。母乳分泌に不安があるときは、一人で悩まず出産した施設や助産師に相談してください。当院で出産していない方の対応も行っていますので、お気軽にご相談ください。

このほか、環境の変化やストレスにより母乳が減る場合があります。一時的に母乳が出なくても吸わせ続けることでまた出るようになりますが、身体を休めることも大切です。必要に応じて、母乳代替品であるミルクを使用していきましょう。

【4階西病棟看護師長 野村 美菜子】

