

はぐくみ通信

周産母子・小児センター

おっぱいの豆知識～母乳のすごいチカラ



★母乳はオーダーメイド！ Own mother's milk

おっぱいは自分の赤ちゃんにあったオーダーメイドで作られます。

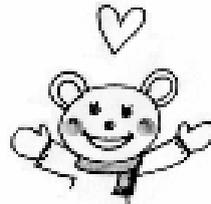
生まれたての赤ちゃんが飲む「初乳」には免疫物質がたくさん入っていますし、赤ちゃんが大きくなるにつれて必要な栄養素が補えるようにおっぱいも変化していきます。わかりやすい例でみると、予定よりも少し早い時期にお産をしたママのおっぱいは、10ヶ月でお産したママのおっぱいに比べて、蛋白・脂肪・ナトリウム・鉄などをより多く含んでいます。それだけでなく、そんな赤ちゃんの未熟な肺や腸の成熟を助けるための物質がたくさん入っているのです。

赤ちゃんに必要なものをカスタマイズ★★おっぱいで補えるように・・・ママのおっぱいは特注され、つくられるのです。

★おっぱいはフルコース

赤ちゃんにおっぱいをあげる時間ってどれくらいでしょうか？これは初めてママたちに多い悩みです。はじめは赤ちゃんが眠ってしまって片方のおっぱいの授乳で終わってしまうかもしれません。逆に長い時間吸い続けることもあります。月齢が進むと短時間で飲み終えるようになります。(新生児は平均20～40分ずつ、6週以降15～20分ずつといわれています。)乳首に痛みがなく上手に吸っていれば、時間をみて反対側にする必要はありません。

母乳中の脂肪分量はなんと母乳分泌の前半(前乳)と後半(後乳)で大きく異なります。後乳のほうには脂肪が多く含まれ、カロリーも高いのです。はじめはあっさりと、後半はこってり濃厚なおっぱいが味わえます。この後乳は腹もちもよいので、「おっぱいの間隔があかないわ」と悩んでいるママこそ、しっかり最後まで赤ちゃんに飲んでもらいましょう。そうすると赤ちゃんはよく寝るようになり、授乳の間隔もあいてくるでしょう。



「寒い日には・・・」

寒い冬の日でも・・・かわいいわが子をみてるだけで、ココロがぽかぽか温まる・・・そんなゆったりとした時間が早く訪れるといいですね。

●寒い夜の授乳は

寒い日には赤ちゃんのために一日中暖房をつけていなくてはいけないと思われがちですが、そんなことはありません。おっぱいをあげる時だけ、暖房をつけたり、上着（薄くて軽いフリース素材のものなど）を羽織ったり、お布団の中で添い乳をしてもいいんですよ。寝る前に腹巻をしたり、授乳口のついているパジャマを着たりしてもよいでしょう。



●食べ物で身体を温める

寒い時期には身体の中から温めましょう！

発汗作用を促すしょうがや身体をあたためる根菜などを意識的に取れるとよいですね。簡単に作れるポトフやおでんなどで旬のお野菜をたくさんとれるので、授乳の忙しい時期に、オススメです。

ハーブやセロリなどのスパイスで味付けに変化をつけるのもいいですね。

一度冷まして、また火にかけて煮込むと味がしみておいしいですよ。

熱いうちに味見すると、塩味がわかりにくいので、冷ましてから味見すると減塩もできます。時間短縮には、レンジを使って手早くつくるのもいいですね。

しょうがをつかった簡単レシピ

・しょうがを刻んでひき肉と炒めます。瓶詰にしておくで冷蔵庫で日持ちします。これをご飯にかけたり、野菜と合わせて炒めたり、サラダに添えたりといろいろアレンジできますよ。

・しょうがのはちみつ漬けをつくりおきしておいて、お湯を注ぐと簡単ホットジンジャーができます。レモンや紅茶をいれてもおいしいですよ！