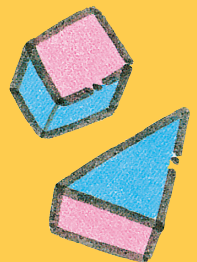


- 1) 母乳を飲んだ赤ちゃんは病気にかかりにくい？
- 2) 母乳にはいいことばかりで欠点はない？
 - a) ビタミンK不足による出血傾向
 - b) 母乳でもアレルギーは起こる？
 - c) 環境汚染物質が母乳に移行する！
 - d) お母さんが飲む薬やアルコールなどは大丈夫？
- 3) 母乳が出るのに仕事であげられない？
- 4) お母さんが病気でも母乳は大丈夫？
- 5) 母乳が足りているかどうか心配？
- 6) 母乳は何時までを目安に？
 - a) 母乳が出るならせめて6ヶ月までは頑張りましょう。
 - b) 母乳の栄養学的断乳は9ヶ月、本格的な断乳は2～3才までを目安に



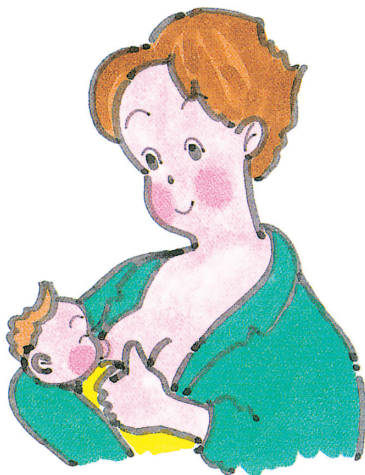
安心して母乳を 続けましよう



お母さんは、母乳哺育が最も優れていることを十分にご存じだからこそ今日まで母乳を頑張ってきたことなのでしょう。もちろん母乳にも全く問題が無いという訳ではありませんがこれをお読みになり、引き続き自信を持って母乳哺育が続けられるよう頑張ってください。

1) 母乳を飲んだ赤ちゃんは病気にかかりにくい？

確かにその通りなのですが、実際には母乳だけで育てたのによく風邪を引く赤ちゃんもいることなのでしょう。これは、母乳だけでは防ぎきれない病気が沢山あることやそれぞれの赤ちゃんの体調や環境が異なるため、個人個人でははっきりとした差が見えないだけなのです。もし母乳を飲んでいなかったら、きっと今よりもっと多くの病気にかかっていたことなのでしょう。



2) 母乳にはいいことばかりで欠点は無い？

実はそうとも言えません。幾つか気になることがあるのです。

a) ビタミンK不足による出血傾向

母乳哺育のみの場合、まれにビタミンKが不足して出血しやすくなることがあります。その予防としてお母さんが緑黄野菜、特に納豆を食べると良いと言われています。最近では産科で出生時、産科退院時、生後1カ月の3回ビタミンKを内服することが一般化され、実際に発症する心配は殆ど無くなっています。

b) 母乳でもアレルギーは起こる？

家系にアレルギーの素因がある場合、お母さんが摂取した食物（特に卵）により赤ちゃんもアレルギーを起こすことがあります。母乳哺育の赤ちゃんでひどい湿疹がある場合は小児科医に相談してみましよう。原因がはっきりした場合にはお母さんの食事を制限しなければならない事もありますが、逆に母乳、特に初乳にはアレルギーを予防する因子が数多く含まれていることを差し引きするとやはり母乳の方が優れているのはいうまでもありません。

c) 環境汚染物質が母乳に移行する！

現在一番問題にされているのはダイオキシンです。これは実際に母乳中にも検出され注目されていますが、幸い今すぐに問題となるレベルではありません。その他に最近話題になっている環境ホルモンと言われるものがあり、これも母乳から赤ちゃんに移行し将来問題となる可能性があります。何でも今後早急に対策が必要であるとともに、私達自身もそのような汚染物質の元となるものを使わないよう、また作らないよう気をつけなければならないでしょう。

d) お母さんが飲む薬やアルコールなどは大丈夫？

お母さんが薬を飲んだ場合は母乳にも少量は分泌されますが、風邪薬を数日飲んだ程度では心配ありません。薬の種類を選び、服薬時間と授乳時間を工夫すれば実際に断乳が必要なことは先ずありませんが、薬を飲む時は主治医に授乳中であることを告げましょう。はっきりしなければ小児科医に相談しましょう。決して安易に母乳を止めてしまうことの無いように！

アルコールは母乳中にも分泌されますが、授乳した後に少量飲む程度なら問題は無いでしょう。

カフェインはコーヒーやコーラに含まれており、コーヒーなら一日1～2杯以内、コーラなら2リットル以内なら問題は無いようです。

喫煙は直接的にも間接的にも赤ちゃんに悪影響があります。

赤ちゃんがタバコの煙に触れることのない環境作りに努力しましょう。



3) 母乳が出るのに仕事であげられない？

今は便利な搾乳器や冷凍保存用の母乳バッグも手に入ります。これらを上手に使って是非とも母乳をあげましょう。

4) お母さんが病気でも母乳は大丈夫？

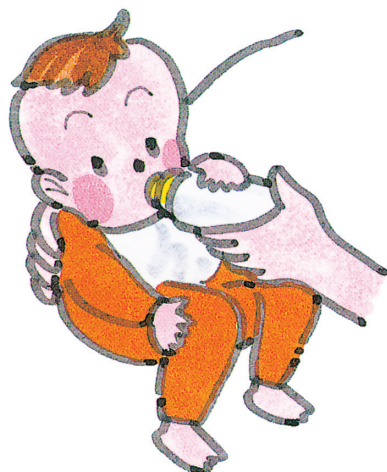
風邪でたとえ熱が出ていても母乳は大丈夫です。それよりも赤ちゃんの世話をする前に手を洗うこと、くしゃみや咳を赤ちゃんの前でしないことに気をつけましょう。もちろんお母さんが授乳できないほど疲れている場合は別ですが。母乳から赤ちゃんにうつることが分かっている特殊な病気もありますが、これらは妊娠中に検査が行われその時は医師からちゃんと話があるはずです。

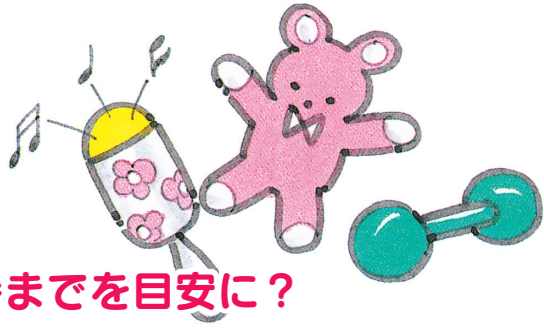
5) 母乳が足りているかどうか心配？

母乳が十分出ている場合、赤ちゃんは最初の5分間で2/3を、続く5～10分間で残りの1/3を飲むと言われています。従って哺乳時間は15～20分ぐらい、一日6～8回で、体重が一日平均25～30g程度増えているようであれば十分と考えてよいでしょう。体重増加が不十分であったり、間隔が1～2時間と短くなったり、哺乳時間が30分以上必要になった場合には母乳不足も考えてみる必要があるでしょう。お母さんが十分な栄養と水分を取り、たまにはお父さんに赤ちゃんを任せて一眠りするのも母乳を増やすコツです。それでもやっぱり…と思った時は小児科医に相談しましょう。

そこで本当に必要と決まったらミルクを加えましょう。足りない母乳に何時までもこだわってはいは出ている母乳も出なくなります。ここまで頑張ったのですから遠慮はいりません。

足りないようなのに、どうしても母乳しか飲まない律儀な赤ちゃんもいるようですが、大丈夫、そのために病気になったり入院した赤ちゃんはありません。ほんの一時体重が増えなくてもすぐに離乳食が始まります。なんとかそれまでしのぎましょう。





6) 母乳は何時までを目安に？

a) 母乳が出るならせめて6カ月までは頑張りましょう。

この頃までは母乳の特徴が十分発揮されますがそれ以後は母乳中の蛋白質や脂肪が減少し始め骨や体の発育に必要なミネラルや鉄分が不足してきます。離乳食を始めてこれらの不足を補うようにしましょう。

b) 母乳の栄養学的断乳は9カ月、本格的な断乳は2～3才までを目安に

母乳は9カ月までで栄養学的には役目が終わったと考えてよいでしょう。断乳後も時におっぱいを触ったり、吸ったりするのも大切なスキンシップですがそれも2～3才過ぎまで続けると逆に悪影響も考えられます。そろそろほかの方法でスキンシップを取るように切り替えた方が良いでしょう。

●さあこれからも母乳で頑張る自信が出てきたでしょうか？

既に人工栄養になってしまった場合でも決して落ち込むことはありません。それまで頑張った効果は必ずあります。残念ながら母乳を上げることが出来なかった人は最初に母乳を上げようと思った時の気持ちを思い出して下さい。その気持ちが今日からはきっと母乳に負けない愛情エネルギーとなることでしょう。

愛 媛 県
愛 媛 県 医 師 会
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3
☎089-943-7582