

はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



母乳育児に悩むママへ 「母乳のお話」

母乳育児は赤ちゃんの体と心に栄養を与えるだけでなく、ママにとっては、産後の体重管理や子宮の回復にも効果があると言われています。「母乳が出ない…」「赤ちゃんが母乳を飲んでくれない…」など、母乳育児に悩むママはたくさんいると思います。そこで今回は、母乳についてお話します。

●母乳にはどんな力があるの？

母乳に含まれる「免疫グロブリンA」は、主に**消化器官**に働き、「免疫グロブリンG」は、**ウイルス性の感染症**に働きます。これらは分娩後数日間に分泌される「初乳」に最も多く含まれ、栄養も豊富です。

●母乳はどうやって出るの？

- ①出産後、胎盤が体外へ排出されると、胎盤から出ていた女性ホルモンが減少する。
- ②母乳を作るホルモンである「プロラクチン」が作用して、母乳が生産される。
- ③赤ちゃんが乳頭を吸うと、「オキシトシン」(母乳を押し出すポンプ役)が分泌され、母乳が出る。

※▽母乳は産後3日から数日で出てくるようになります。

▽初めてのお子さんの場合、しばらくは母乳が出づらいことが多いですが、焦ることはありません。

大切なのはママの笑顔♪

母乳の出が良くないことで自分を責めることは、赤ちゃんにとっても良いことではありません。ミルクをあげるときは、母乳をあげる時と同じように赤ちゃんを胸に抱き、笑顔で目を見て話し掛けながらあげてください。授乳の時間は、母子の愛着やコミュニケーションを深める大切な時間でもあります。

母乳が出づらいと感じたら

赤ちゃんが吸うことで、乳管が開き母乳が出るようになることもあります。また**母乳マッサージ**を受けると、母乳の出が良くなるだけでなく、授乳に対するストレス解消につながることもあります。睡眠不足やストレスも影響するので、パートナーや育児をサポートしてくれる人に赤ちゃんのお世話をお願いし、**しっかり休むことも大切です。**

授乳量が足りているか不安なときは

保健センターでは、毎月1回**母子健康相談**を行っており、体重測定や保健師・助産師による相談ができます。「母乳を飲んだ量が分からない…」「体重が増えているか心配…」など、気軽にご相談ください。また、電話相談もできますので、保健センターへご連絡ください。



いもマミィの今月のレシピ

「鮭チーズおにぎり」

【材料(8個分)】

米・・・・・・・・・・150g(1合)
もち麦・・・・・・・・・・10g
鮭フレーク・・・・・・・・70g
プロセスチーズ・・・・・・・・70g
白ゴマ・・・・・・・・・・適量
焼きのり・・・・・・・・・・適量
※エネルギー(約120kcal/個)

【作り方】

- ①もち麦と一緒にお米を炊く。※水は目盛りよりも大さじ1杯分多めにする。
- ②プロセスチーズを粗く刻んでおく。
- ③炊けたご飯に、②と鮭フレークと白ゴマを混ぜておにぎりにする。
- ④焼きのりを巻いたら出来上がり♪



大麦の一種であるもち麦。ごはん混ぜて炊くだけで食物繊維が豊富になり、もちもちした食感に！チーズを入れてお子さんのおやつにもどうぞ！