

「母乳だと楽！」な12の理由

母乳110番 発行

http://ameblo.jp/bonyuul10ban/

外出がラク

- ・しつこいものども出る。(調乳しなくてよい)
- ・子どもがおなかがいっぱいしたとき、待たせずにすぐ飲ませられる。
- ・「ほ乳ビン、粉ミルク、お湯」を使わないので、荷物がかへる。

夜中の授乳がラク

- ・寝たまま、添え乳で授乳ができる。
- ・起き上がって台所まで人工乳を作らなくていい。

授乳口がチャットや授乳が楽

- ・「胸の見えない授乳服」を着れば、どっこども気づかれずに授乳ができる。
- ・授乳室やケケ-7がなくて大丈夫。

子どもの防災食となる

- ・地震などの災害のときに、何も道具がなくて、授乳できる。
- ・感染症をへらす。
- ・授乳すると母子ともに心がおちつき、支えとなる。

ママの体にいい

- ・骨粗しょう症の予防効果がある。
- ・関節リウマチをへらす。
- ・高血圧、糖尿病、心筋こうそくをへらす。
- ・乳がん、卵巣がんをへらす。
- ・子宮体がんをへらす。

ママの心にいい

- ・授乳するとママの体の中で「安らぎと愛情のホルモン(オキシトシン)が出る。
- ・リラクゼーションして、ほっとする。
- ・スムーズに授乳できると、さもちよくて、楽しめる。

子どもの心にいい

- ・授乳のとき、必ず胸に抱くので、ふれあいが自然にふえ、「心の栄養」となる。
- ・子どもの体の中で「安らぎと愛情のホルモン(オキシトシン)が出る。
- ・心がおちつき、自己肯定感、やさしさ、集中力が育つことを助ける。

子どもの体にいい

- ・免疫成分が病気をへらし、重症化を防ぐ。
- ・中耳炎、気道感染症、胃腸炎をへらす。
- ・ママが力かせなどの病気になるときは、抗体が母乳に分泌されるので、予防になる。
- ・アレルギーの予防効果がある。
- ・将来の肥満と糖尿病をへらす。

回復にいい

- ・子どもが病気で食欲がないときも、母乳は飲める。
- ・脱水を防ぐ。
- ・消化にいい。
- ・回復を助ける。
- ・栄養となる。

発達にいい

- ・筋肉をよく使うので、「かむ力」が育つ。
- ・あごが発達して歯並びがよくなり、虫歯の予防になる。
- ・早産のときは、未熟児の神経発達を早める成分が多い母乳になる。

母乳を補完食(離乳食)を助ける

- ・ママが食べたものにおいが母乳に出るので、いろいろな食品の味を覚えられる。
- ・「母乳を吸う動き」は、「かむ動き」と同じで、練習となる。

働くママを助ける

- ・母乳タイムは、リラクゼーションして休める。
- ・ほ乳ビンで消毒しなくていい。(時短)
- ・ビンとカンとの違いがある。
- ・子どもの病気がへり、仕事を休むことがへる。
- ・ふれあいたいタイムとなる。

おサイフにやさしい

- ・粉ミルクを買わなくていい。(1ヶ月に約1万円の節約)
- ・ほ乳ビンを買わなくていい。
- ・お湯をわかす光熱費がへる。

「働きながら母乳育児を楽しむ20のヒント」を参照。(小冊子。NPO子連れスタイル推進協会発行)

竹中恭子・すぎきとも子 村上麻里(産婦人科医)監修

COPY FREE. ご自由にコピーして お使いください。