

はぐはぐ

たくさんハグして、はぐ愛情いっぱい**育む子育て**を応援しています！
No. 2 ~母乳育児支援係 20 病棟・NICU~

はぐはぐ No.2 をご覧いただきありがとうございます。

今回は母乳に含まれている成分について、なぜ赤ちゃんのために良いのかをお伝えしていきます。

母乳の成分とその役割について

母乳には生きた免疫物質が多く含まれており、赤ちゃんを感染から守ります。ミルクでは消化しにくい成分も、母乳ならば消化・吸収しやすいのにも理由があります。

脂質

児のカロリーの源。脂肪は初乳には少なく成乳に多く、朝は少なく午後に増加する。また分泌し始めの母乳（前乳）に比べ、後半の母乳（後乳）の方が脂肪の濃度が上がるため、満足感が得られることや体重増加に繋がる。

炭水化物・・・乳糖、オリゴ糖

オリゴ糖：ビフィズス菌の成長を促進させる。
乳糖：血糖の急激な上昇を防ぎ、カルシウムの吸収を助ける。ビフィズス菌の増殖に役立つ。母乳で育てられた赤ちゃんのお腹の中で良い菌が増え、病原性大腸菌などの病原性の強い菌が腸に定着しにくいという特徴がある。

蛋白質・・・ムチン、カゼイン、ホエイ

ムチン：腸管粘膜を覆い、バリア機能を持つ。
ホエイ：40種類以上の酵素が含まれる。消化を助ける作用、神経伝達物質作用、免疫調節作用、何よりも**新生児の発達を促進する**作用がある。
カゼイン：ヘリコバクター・ピロリ菌の胃粘膜への定着や、肺炎球菌・インフルエンザ桿菌の気道上皮への接着を阻止する。

母乳の消化・吸収の POINT

- ①胆汁酸刺激リパーゼの恩恵を受けられるため、脂肪の吸収に有利！
- ②乳糖分解酵素の活性が早いので消化されやすい！
- ③消化されやすいホエイと消化されにくいカゼインの比が成長発達に合わせて変わる！

摂取したエネルギーを効率よく成長・発達に使える！

ミルクはよく寝るの？

母乳に比べ消化・吸収しにくく、胃内の停滞時間が長くなるためです。
ミルクを補足しすぎると、消化・吸収に余分なエネルギーを必要とするため、赤ちゃんに負荷を掛けてしまいます。
ミルクを使用する場合は適切な量を飲ませるようにしましょう。

文責：竹内（20）

* 母乳育児支援アンケート *

各病棟から母乳についてご質問やご意見をいただきました。ありがとうございます。今後、はぐはぐ紙面にてお答えしていきます。

Q 母乳のみにしたい人へのアドバイスを教えてください！

A 一番大切なことは…『産後早期』から乳房に『刺激』を与えることです！

①頻回に授乳を！

授乳間隔にとらわれず、赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ飲ませてあげましょう。産後早期は、前回の授乳から3時間以上空かないようにしましょう。起きない時は赤ちゃんに**刺激***を与えて起こしましょう。*例：おむつ交換、服を脱がす、優しく触れるなど

②直接飲めない時は搾乳を！

以下のようなときには、搾乳を行いましょう。
・NICU、PICU に入院中で母子分離している
・1回の哺乳量が決まっており、スッキリするまで授乳できない

【分泌が確立されている方へ】
手術や検査のため、直接授乳ができなくなる場合、搾乳を行って下さい。
搾乳をしていなかったことによる、乳房トラブルの相談件数が増えています！



- ★分泌を増やしたい方は3時間毎に、15-30分程度搾乳しましょう！
- ★分泌が確立している方は乳房がスッキリするまで搾乳しましょう！

文責：村上（20）

IBCLCって何？

IBCLC（国際ラクテーションコンサルタント）とは、母乳育児を成功させるために必要な、一定水準以上の技術・知識・心構えを持ち、国際的に認定された専門家です。
当院にはIBCLC資格を有している助産師が1名います。
母乳育児に関する相談には専門的な知識を踏まえた上で、母子ともに自分らしい母乳育児が出来るように支援していきます。

困ったときは母乳外来へご相談ください！

受付時間：火曜～土曜の9：00～16：00

料金：1回30分 ¥2660

- *生後27日目までの入院児は無料
- *乳腺炎時は別途料金

予約方法：病棟スタッフまたは、0562-43-0500(代)へお電話下さい

