



平成21年3月号

【母乳の大切さ】

赤ちゃんは本来、母親の母乳を飲んで成長するのが理想です。母親の母乳から**栄養や免疫力**を分けて貰えるからです。

母乳は血液からできています。母親が赤ちゃんに母乳をあげるのは、母親の血液を輸血しているのとおなじなのです。赤ちゃんにとって、母乳とはそれだけ大切なものなのです。そして母乳は赤ちゃんにとって最初の食事なのです。

粉ミルクは栄養たっぷりです。が、粗製栄養分のために人体に利用されにくい栄養なのです。その上、**栄養を消化、吸収する酵素が不足している為、栄養過多になり、排泄能力が弱り、消化系のトラブルがおきやすくなります。**

赤ちゃんの時には味覚や嗅覚は大人の何倍も敏感だといわれているので、母親がお乳をあげるのにとて苦勞しているのをよく目にします。赤ちゃんが泣いて母乳を飲みたがらなかったり、乳首を噛んだりするのは、母乳がおいしくないからです。母乳が黄色かったら腐乳で脂肪分が多く、当然、味もおいしくありません。原因は普段の食生活にあります。脂っこいものや甘いものは、乳質にとっても影響します。乳製品や脂っこいもの、お菓子などの甘いもの、インスタント食品、アルコール・タバコなどの刺激物などを多くとっていたら母乳が詰まり、まずくなって当然です。

これさえ食べれば良い母乳が出ると言い切れる食べ物はないのです。ただ言えるのは、乳質が悪くなる食べ物を摂って、乳質が良くなることはあり得ません。それではどうすればいいのでしょうか。それは、毎日母乳の「味見」をしていれば何を食べた時の母乳がおいしいのか、わかるようになります。

それに**赤ちゃんの湿疹や目やにが出るのは、どういう母乳をあげている時かも判断出来ます。**

母親の理想の食事は**低カロリーであっさりとした和食です。日本人が昔から食べ慣れてきたものばかりですが、現代の食事は栄養豊富ですので、カロリーの高いお餅などを食べるとお乳が張りすぎて、赤ちゃんが飲めなかったり乳腺炎になる危険性もあります。**

穀物・野菜・魚介類が5対2対1の割合で腹八分目を心がけてください。

話は変わりますが、母乳で育った子は、あごの発達がとてもいいです。**赤ちゃんが母乳を飲む力は、哺乳瓶で飲む時の60倍ともいわれています。**たとえば力を入れるとき、グッと奥歯を噛みしめます。あごが発達していると、そういうときに踏ん張りが利きます。

おいしい母乳と酵素の良い関係

母親が食べた栄養が血液の中に入って、乳房へと集まってきます。乳房の中に入ってきた血液は乳房の中にある1枚の酵素の膜を通過した瞬間に白い母乳に変わります。本来、血生臭いのですが、酵素の力でその匂いも消え、母乳特有の乳臭いお母さんの匂いになります。母乳で育った子供は免疫が強くなりしっかりとからだに成長していきます。

しかし、粉ミルクは栄養こそあるものの、酵素が含まれていないため、免疫が付かず身体へのトラブルを起こす弱いからだへと行っていきます。おいしい母乳を飲んでもらう為に、まず母親が変わっていかなくてはいけないのです。

すこやかな腸管免疫のために
ラクトフェリン(初乳の免疫力)入り



アトピー・粘膜の弱い花粉症・鼻炎
過敏性大腸炎
殺菌・抗菌作用
整腸作用