

おっぱい通信

第4号

母乳の利点 お母さん編

母乳の良いところを教えてください。

母乳はお母さんにも赤ちゃんにも良いことがたくさんあります。まず、お母さんにとっての良いところは…



産後のからだの回復が早い

おっぱいを吸われることでオキシトシンというホルモンが出て、子宮が収縮し出血が減ります。

体重が早く元にもどる

授乳中はコレシトキニンというホルモンが出て、お腹・お尻・太ももの脂肪を落としてくれ、早く妊娠前の体重に戻ります。

病気に罹りにくくなる

乳がん・子宮体がん・卵巣がんに罹る確率が低くなります。また、骨粗鬆症の予防にもなります。

授乳を通してもっと赤ちゃんの事を知ることができる

肌と肌が触れ合っただけ授乳していると赤ちゃんをよく見るため赤ちゃんのしてほしいことや気持ちがわかるようになります。

夜の授乳もそい寝でできる

赤ちゃんを待たせることなく、からだを起さず授乳ができます。

外出の時荷物が少ない

お湯や哺乳瓶を持ち歩く必要がないので、荷物が少なくて済みます。

災害時でも授乳ができる

水道・ガス・電気・ミルクがなくても赤ちゃんに授乳ができ、赤ちゃんの命を守ることができます。



次回は赤ちゃんにとって良いことをお伝えします。