



ラクぞ、楽しい!

# 「母乳だと楽!」な12の理由

母乳110番 発行  
https://bonyuu110ban.com



初乳はなるべく飲ませ、いっぱい抱っこするとよいです。

粉ミルクでも元気に育ちます。

### 外出がラク

- ・いつでもどこでも出る。(調乳しなくてよい)
- ・子どもがおなかがすいたとき、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、荷物がへる。

### 夜中の授乳がラク

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

ぞんぞん

### 子どもの防災食となる

- ・地震などの災害のときに、何も道具がなくても授乳できる。
- ・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。

くらやみぞも  
あたたかい母乳が出る...

### 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。

### 授乳がラク

- ・授乳口にチャックやホックがなく、すぐ授乳できるもの。
- ・授乳室やケブがなくとも大丈夫。
- ・「胸の見えない授乳服」を着れば、どこでも気づかれずに授乳できる。
- ・授乳室やケブがなくとも大丈夫。

電車でも安心。  
目のやり場に困らない。  
すぐ飲めるのがいい。

### 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、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。
- ・リラックスして、ほっとする。
- ・スムーズに授乳できると、きもちよくて、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。

安心!

### 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。
- ・ママがカゼなどの病気になつときは、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。

飲んできた...

### 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。

### 母乳を吸う練習を助ける

- ・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。

母乳を吸う練習になるの。

### 働くママを助ける

- ・母乳タイムはリラックスできて、休める。
- ・ほ乳ビンを消毒しなくていい。(時短)
- ・ビンとカンのごみがへる。
- ・子どもの病気がへり、仕事を休むことがへる。
- ・ふれあいタイムとなる。

「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)

COPY FREE. 自由にコピーして お使いください。

竹中恭子・すすきとも 作 村上麻里(産婦人科医)監修