

母乳育児のすすめ

赤

赤ちゃんの健全な成長という観点から考えた場合、

授乳においては母乳育児が最も推奨されます。単に栄養素や成分量の問題ではなく、その吸収率の点からも母乳は大変優れています。これは、母乳には栄養の吸収を高める物質が含まれているからです。また、母乳には優れた免疫物質も豊富に含まれており、細菌やウイルスなどが赤ちゃんの血中に侵入するのを防ぐ働きもしています。母子関係

においても、赤ちゃんとのスキンシップによる情緒面の安定や、体調の変化を肌で感じることができ

ます。さらに赤ちゃんが母乳を子宮のおっぱいを吸う事で母体は子宮の収縮を早めるホルモンを出し、産後の肥立ちをよくします。

味覚においても母乳には母親が食べた食物の味や匂いが反映されます。赤ちゃんは母乳を通して色々な風味を体験していることが、その後の固形物食の嗜好に影響し、したがって母乳育児は後の児童期における偏食傾向にまで影響を与えているとも言われています。

その他にも母乳と哺乳瓶の違いは、将来の噛み込む力にまで影響を与えています。おっぱいを力強く吸うことは、噛む力の訓練をしているといわれています。

哺乳瓶による授乳は赤ちゃんにとっても楽なことですが、くわえやすい構造になっているだけではなく、体勢の変化にも対応し難に授乳できるように作られているため、結果的に母乳に比べ吸う力が必要とされず噛む力が鍛えられることはありません。母乳育児において噛み込む力がたぐましく作られることは、後の離乳後の咀嚼(食物を噛み砕く・嚥下(飲み込む)機能を十分發揮させるためにも大切です。

このように母乳育児は赤ちゃんの心身の発育に欠かせない行為です。

しかし一方で、生後1年以降に母乳を継続している子どもにおいては、むし歯の発生の頻度が高まるとも言われています。母乳のみの時期ではほとんど問題はありませんが、離乳食や市販のお菓子・飲料などの甘味食物を食べ始めると、むし歯を引き起こす細菌活動が活発になり、母乳であっても、その細菌への栄養となってしまうからです。そのため、授乳をやめる時期が歯の健康にとっては重要になってきます。もちろん母子関係により個人差がありますが、無理のない離乳により、1歳6カ月を目途に卒乳するように心がけましょう。

●次回掲載予定日は6月18日です。

茨城新聞2013/04/18

