

岩見沢市 × 北海道大学のフリーマガジン

ライブ
live
Iwamizawa × Hokkaido University
Vol.2



TalkTalkTalk

母乳にとって良い食とは？

母乳特集 / 粉ミルク特集

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

目次

003 Talk Talk Talk

母乳にとって良い食とは？

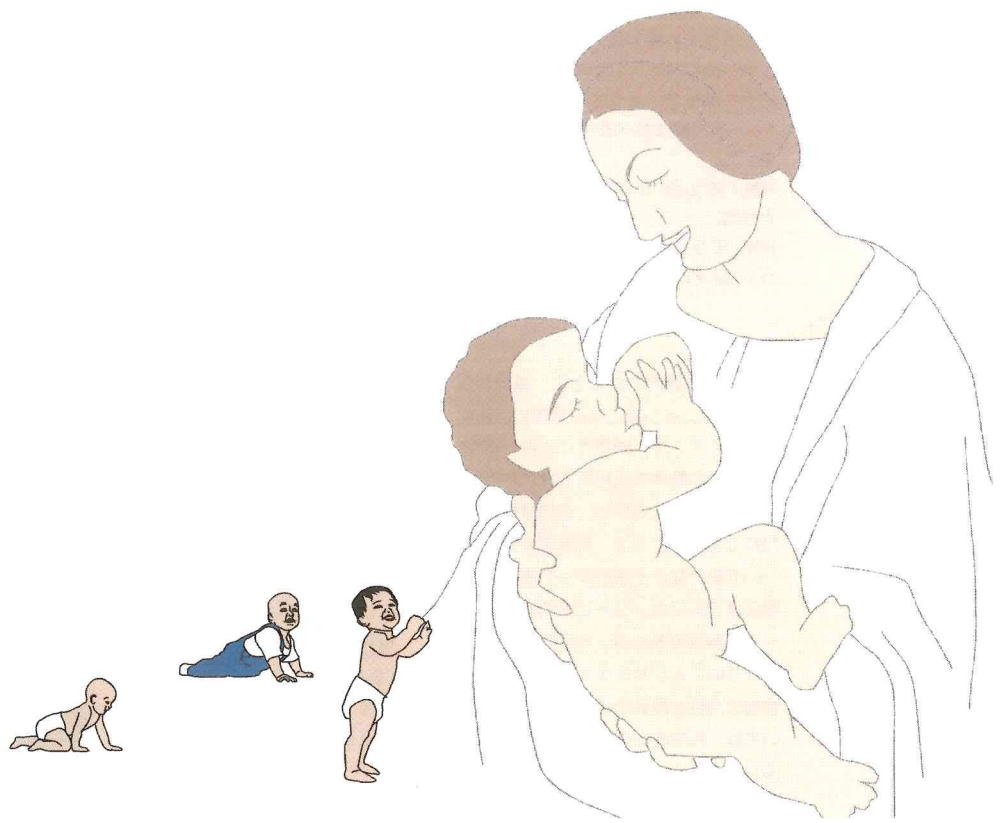
004 母乳特集

010 粉ミルク特集

013 日本で一番笑顔あふれる街へ

014 Free Talk のコーナー

ー編集者は、こんなヤツ！ー



※病院からの指導に疑問がある場合は、医師や看護師などにお尋ねいただくことをお勧めします。



TALK, TALK, TALK

テーマ 母乳にとって良い食とは？

今月の対談メンバー

岩見沢在住。子育て中のママに集まってもらいました！



HN san



HM san



YM san



OC san

- 母乳の為に、病院で控えるように言われた「食」はありましたか？

HN：チョコレートとか糖分が高い物は控える様に言われました。あと、饅頭とか「食べるなら和菓子にして」と言われました。

HM：ダメっていわれると食べたくなくなるよね。私は、母乳が出ない方だったので、食事制限については、一切言われませんでした。

YM：私は、カフェインが入っているものとか、牛乳もおっぱいがパンパンになるので控える様に言われました。常にパンパンの状態だったからそれ以上にパンパンにならないように。

HN：あと餅は食べるなど親から言われました。

HM：おっぱい出ない人は、逆に食べるとかね。

HN：そうそう。あと、山菜も食べるなって言われました。あくが強いからって。

- 逆に、食べるよう進められた「食」はありましたか？

YM：私は、ビタミンCって言われました。

HN：うん。でもやっぱりバランス良く食べるのが一番良いですよ。ちゃんと寝て。

HM：もっと病院でも、これ食べた方が良くって言って欲しいですが、あまり言われたいですね。

HN：そう。おっぱいの事は、不安がいっぱいでした。意外に病院で言ってくれないので。

HM：そうそう。だから、雑誌の情報を参考にしていました。

Special THANKS!



NM san

が経営している cafe にご協力いただき、座談会を開催しました！

聞いてみました
I asked!!

病院で言われたように、糖分やカフェインなどを摂る際には注意が必要です。食べ過ぎることは、お母さん自身の身体のためにも控えた方が良いでしょう。しかし、この数年で行われた研究によって、授乳中の食事について新たなことがわかってきました。例えばアメリカンコーヒーだと1日2～3杯程度であれば、母乳の成分に影響がないことがわかっています。また、食事の内容と母乳の詰まりの関係については、科学的には証明されていません。そのため、ストレスに感じるほど

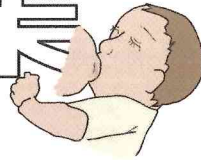
の制限をせず、時々食べるなどの工夫をして、バランスよく摂っていただきたいと思います。

また、おばあちゃん世代では「お餅を食べると母乳が出る」などと言われていましたが、栄養不足の時代に栄養のあるものを食べて母乳の分泌を増やそうという思いからだったのでしょうか。現在の飽食時代での母乳にとって良い「食」とは、ご自身の健康も考えた、バランスの良い食事のことだと思います。



北海道大学 保健科学研究院
高橋 紀子 助教 / 助産師

母乳 特集



advice

助産師 高橋 紀子 さん



母乳特集
01 母乳のあげ方

方法 新生児の頃は、赤ちゃんが欲しがる時に授乳しましょう。
授乳の間隔も時間もそれぞれ。赤ちゃんとも mama にあった授乳方法をえらびましょう。

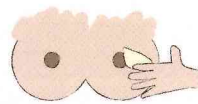
START!!



準備



石鹸で手を洗いましょう。



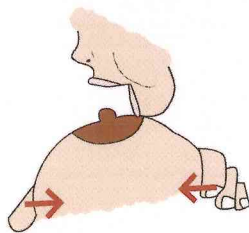
古い母乳や汚れがある場合は、ガーゼで拭き取りましょう。

授乳前に、アルコール消毒する必要はありません!

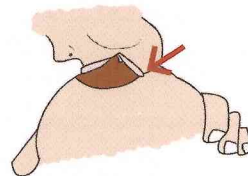
クチ

ハンバーガーを食べるイメージであげましょう。

ハンバーガーを食べる時、少し力を加えて小さくすると同じで、おっぱいを赤ちゃんのお口の形に合わせて飲みやすいようにしてあげましょう!



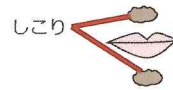
乳房を手で支え、赤ちゃんの顎をおっぱいにつけましょう。



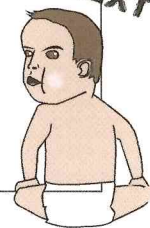
顎を支点に乳頭・乳輪を含ませます。
赤ちゃんの唇が内側に入らないよう注意しましょう。

Remarks

- ① 母乳を出すのに、間隔をあげ過ぎると「乳腺炎」になる可能性があります。
忙しい mama も 2～3 時間おきに搾乳すると良いですよ。
- ② おっぱいに「しこり」ができた場合は、赤ちゃんの口の上下にしこりがくる様に飲ませましょう。
「しこり」ができるのは、母乳が溜まりすぎているのかも。



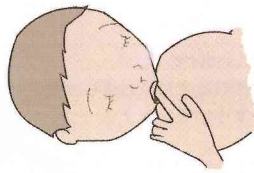
NEXT



3 飲み 終り

赤ちゃんが飲み終わったら無理に引き離さず次の方法で外しましょう。

 無理に引き離すと、ひっぱられて痛みがあります！



赤ちゃんとおっぱいの間に指を入れる。

or

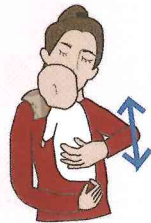


赤ちゃんのほっぺをつまむ。

4 ゲップ

首を圧迫するとゲップは出にくいので、お腹や胸を軽く圧迫する様に抱きましょう。

 タオルを用意しましょう！

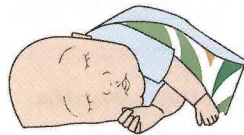


赤ちゃんを縦に抱き、お腹と背中を少し圧迫した状態で、背中を上下に擦みましょう。


or



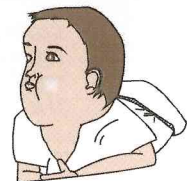
赤ちゃんを横向きに抱き腕でお腹を少し圧迫した状態で、背中を上下に擦みましょう。



ゲップが出ない場合もあるので、5分経ってもゲップが出ない場合は、寝かせてあげて大丈夫です。

 ゲップが出ず、寝かせてあげた場合は、横向きにしましょう！（反芻防止のため）

FINISH!!!



ポジショニング

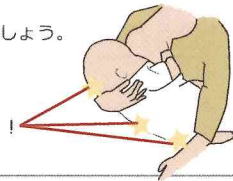
抱き方をマスターしましょう！
大きく分けて、5つの抱き方があります。

POINT

01 毎日、数回あげる母乳。mamaが楽な姿勢を見つけるのが大切です。
自分に合った、ポジショニングを見つけましょう。

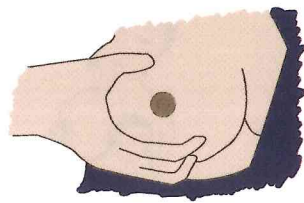
02 mamaと赤ちゃんのお腹をぴったりくっつけて、
赤ちゃんの首と背中とおしりが一直線になるようにしましょう。
大人でも、首が曲がった状態では飲みづらいでしょ？

一直線にしましょう！



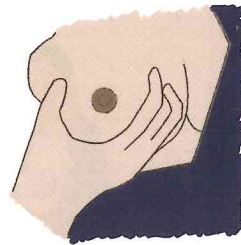
含ませ方

Cホールド



乳房をたくさん含ませたい
ときや横抱きで少し支えた
ときに有効です。

Uホールド

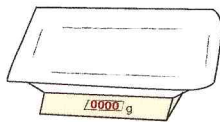


交差横抱きなど、赤ちゃん
の顔が横むきになる抱き方
に有効です。

飲む量

「ちゃんと飲んでいるか不安。。」そんな時は、こちらを試してみてください！！

レンタル体重計



病院では、成長しているか
赤ちゃんの体重を量ります。
体重計をレンタルするのも、
ひとつの方法かも！

軽くなる感覚



おっぱいが軽くなる感覚を
確認してみるのも、ひとつの
方法です！

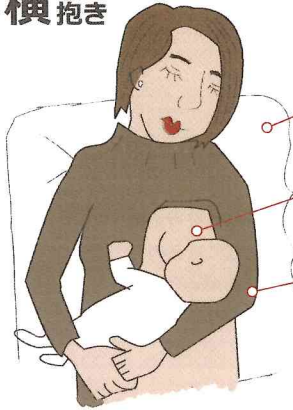
泣く間隔



母乳は消化が良いので、
1～2時間ほどでお腹
がすくことがあります！

授乳後、30分も経たずに
泣く場合は、量が足りて
いないのかも！

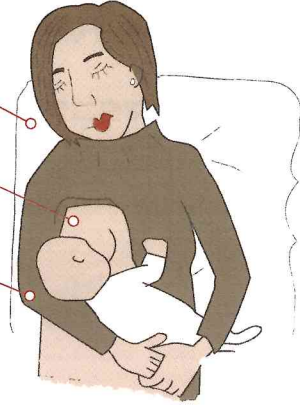
横抱き



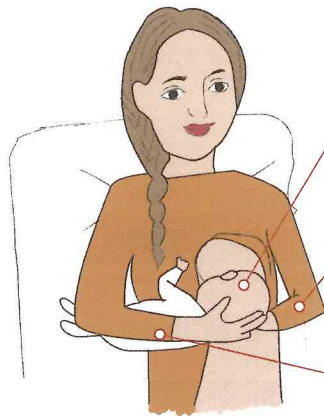
クッション等を使用し、楽な姿勢になりましょう。

後ろに軽くもたれて、乳首が上に向く状態にしましょう。

赤ちゃんの首の後ろが mama の肘の内側がくるようにしましょう！
こうすることで、赤ちゃんが顎から乳房に向かうので◎！



交差横抱き



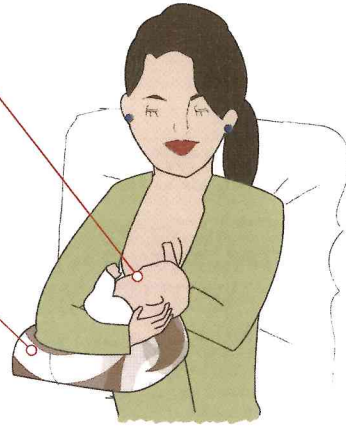
赤ちゃんが口を開けるタイミングに合わせて、乳房を赤ちゃんに含ませましょう。

空いている手で乳房を支え、乳首が赤ちゃんの上顎を向くようにしましょう。

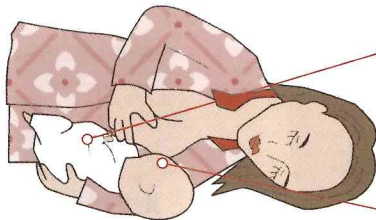
飲ませるほうの乳房と同じ側の腕をクッションで支えましょう。

楽な姿勢で座り、腕全体で赤ちゃんの背中を支えましょう。また、手のひらで、首と頭の後ろを軽く支えましょう。

ラグビー抱き



添い乳Ⅰ

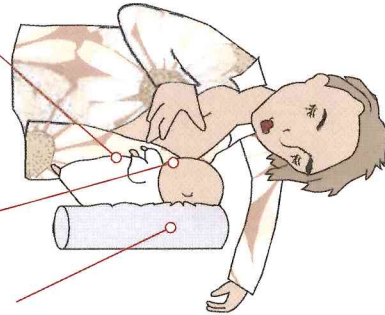


mama のほうに赤ちゃんの体全体が向くようにしましょう。

mama の乳首と赤ちゃんの口が同じ位置になるようにしましょう。

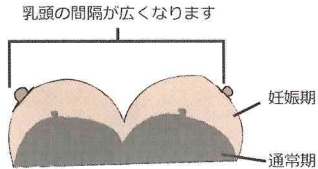
手で乳房を支え、赤ちゃんの背中にタオルやクッションで支えましょう。

添い乳Ⅱ

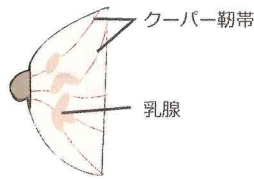


母乳特集
02 授乳ブラ

なぜ、マタニティーブラが必要なの??



妊娠中にバストはだんだん大きくなります。それにつれて、乳頭の間隔も広がるので、通常のブラジャーだと乳腺が圧迫される為、マタニティーブラが必要になります。



バストがだんだん大きくなり、重くなります。クーパー靭帯が重みで切れる場合があります。クーパー靭帯は、一度切れると元には戻らずバストが垂れてしまいます。しっかり支えてくれるブラジャーを選びましょう。

サイズ 出産後、授乳期、卒乳まで使い続ける mama が多いです。自分に合ったサイズを使いましょう。

妊娠 3ヶ月～5ヶ月頃	妊娠 6ヶ月頃～臨月	産後
サイズが変化しはじめます	ゆるやかに変化し続けます	大きくサイズが変化します
CUP 1サイズ UP	CUP 1サイズ UP	CUP 測った サイズ
UNder 1サイズ UP	UNder 測った サイズ	UNder 測った サイズ

種類 手早く母乳をあげられる授乳口付きブラジャーです。使いやすいタイプを見つけましょう。

<p>クロスオープン</p> <p>ホックやボタンがなく、カップを引きおろすだけのタイプです。</p>	<p>ストラップオープン</p> <p>カップ上部にある留め具を外して授乳するタイプです。片手で開閉できます。</p>	<p>ウィンドウオープン</p> <p>バストを固定したまま授乳できるタイプ。ボリュームのある方向向けです。</p>	<p>フロントオープン</p> <p>バスト全体を出して授乳できるタイプです。カップが赤ちゃんの顔に当たる心配がありません。</p>
---	---	--	--

三粉 ルク 特集



advice

助産師 高橋 紀子 さん



粉ミルク特集
01 粉ミルクのあげ方

方法 母乳が思うようにでないmamaや忙しいmamaにとって、粉ミルクは強い味方です。作り方や温度調整をマスターしましょう。

01
準備

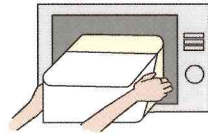


石鹸で手を洗いましょう。



消毒済みの器具を用意しましょう。

消毒の仕方



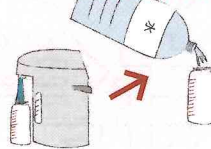
専用の容器に哺乳瓶等を入れ、電子レンジで3分～5分間加熱します。その他、煮沸消毒・つけ置き消毒等があります。

02
作る

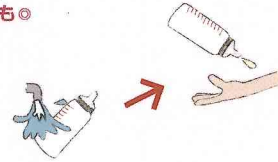


哺乳瓶に必要な量のミルクをいれます。

☞ 冷まし水は、軟水を使用しましょう！
(日本の水道水もOKです！)
軟水のミネラルウォーターでも◎



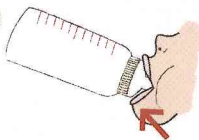
70℃以上のお湯を出来上がり約2/3をいれます。蓋を閉めて軽く振り、冷まし水を残り約1/3いれます。



哺乳瓶を流水にあて、人肌まで冷まします。必ず、温度を確認しましょう。腕の内側に落として、やや熱く感じる程度が適温です。(約40℃)

☞ 70℃以下の場合、菌が発生する可能性があるため、70℃以上で作らしましょう！

03
あげる



赤ちゃんの唇が内側に入らないよう注意しましょう。



空気が入らないように哺乳瓶を傾けましょう。乳首部分をミルクで満たすようにしてください。



6p 同様にゲップもさせてね！

☞ ミルクをあげる時には、赤ちゃんの目を見てあげましょう。そうすることで、赤ちゃんは充分に愛情を感じてくれます！

粉ミルク特集 02 哺乳瓶の選び方

材質

哺乳瓶には、ガラス製とプラスチック製の2種類があります。メリット・デメリットを確かめてみましょう。

ガラス

メリット
清潔に保てる
ミルクを早く冷ませる

デメリット
プラスチックに比べて重い
壊れやすい

プラ

メリット
壊れにくいので、持ち運びに便利
ガラスに比べて軽い

デメリット
汚れやすい
なかなかミルクが冷めない

どちらも一長一短。
自分のライフスタイルに合った素材を選びましょう。

よく物を落とす人はプラスチック。
早く飲ませたい人はガラス。・・・etc

乳首

素材によってにおいが違ったり、穴により必要な吸引力やミルクの出る速度が変わります。赤ちゃんの口や吸引力にあった乳首を選びましょう。



簡単に飲んでしまう乳首は筋肉をあまり動かさないので、
赤ちゃんの発達を考えると授乳時間に10分から20分かかるものが良いでしょう。

素材



ほどよい弾力と柔らかさが
mamaの乳首に近い。
特有のゴムのにおいがある。



弾力性に富み柔らかく
maの乳首に近い。
かすかにゴムのにおいがある。

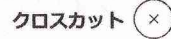


耐久性に富み、消毒液にも
強く無臭。
他の素材に比べて固い。

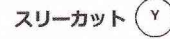
穴



一番スタンダードな形。
飲む量(成長)に合わせて
サイズを変えていきます。
新生児はSサイズから。



赤ちゃんの吸う力により、
ミルクの出る量が変わりま
す。離乳期まで、サイズを
変える必要はありません。



赤ちゃんの吸う力により、
ミルクの出る量が変わりま
す。自分で飲む量を調整で
きるようになった赤ちゃん
にオススメです。

「日本で一番笑顔あふれる街へ」

女性や子育て世代にとって、
笑顔あふれる街とは、どんな街なのでしょう。

子どもの成長に不安がある。
相談する相手がいない。
子どもを預けられる場所がない。
子離れ後、働ける場所はあるか。

不安や悩みを口に出せばキリがありません。
多くの悩みを抱えながら子育てをしていると思います。

どうやって解決していけば良いのか、
一緒に考えていきましょう。

私たちにできることが必ずあるはずです。

そして、その先には「日本で一番笑顔あふれる街」があるはずです。

Free Talk コーナー

— 編集者は、こんなヤツ! —

編集長



Matsuyama Motoki

Profile

北海道大学
産学・地域協働推進機構
FMI 推進本部 所属

デザイン・構成



Furuta Chihiro

Profile

北海道大学
産学・地域協働推進機構
FMI 推進本部 所属

今回は、母乳と粉ミルクについて、書かせていただきました！

はい。
知らない事もたくさんあり、新鮮でした！

今回の座談会では、岩見沢市在住で子育て中のお母さん達に集まっていただきましたね。

ありがとうございました！
岩見沢市民のみなさんの声を聞けることは、とても大切なことですね。
美味しいお店も教えていただきました♪

美味しかったですね！
今後は、子育て前・出産前の方々にも、お話を聞かせていただきたいですね。

そうですね。
来週、岩見沢市の高校生が地域の課題と解決案を出し合う発表会があるみたいですよ！

それ、いいですね！
是非、取材させていただきますよう！

はい！楽しみです。

では、また次号でお会いできるのを楽しみにしております。

次号は、3/22(火)発行予定になります！

発行元：岩田浩司市 / 北海道大学 COI「食と健康の達人」委員会 発行日：2015年1月20日（水） URL：<https://www.fml.hokudai.ac.jp/cwi/>

