

母乳と育児

完全母乳とはミルクを1滴も与えないという極端なものではなく赤ちゃん和妈妈に合わせてより母乳を多くまた長く上げる方が良いという考え方なのです。

平成27年度の乳幼児栄養調査結果の概要調査(厚生労働省)

生後1ヶ月→完全母乳(51.3%)、混合(45.2%)、ミルクのみ(3.6%)
 生後3ヶ月→完全母乳(54.7%)、混合(35.1%)、ミルクのみ(10.2%)
 母乳が出始める時期

入院中46% 生後1から2週間24% 生後2週間から1ヶ月14%

生後1から2ヶ月9% 生後2から3ヶ月5% 生後3ヶ月2%

この結果からわかる事は母乳のみか母乳よりの混合の方がほとんどで8割を占めている
 また母乳がしっかり出始めるのは生後1ヶ月までの方が7割を占めています。
 そのために生後1ヶ月間に十分な母乳指導を受けられる環境が理想です。
 焦らず頻回に直母を行い楽しんで育児をしていきましょう。

母乳は赤ちゃんにとって完璧な栄養素です。
 赤ちゃんが健やかに成長および発育するために必要とする成分がちょうどいい量だけ含まれています。
 アレルギーや肥満、乳幼児突然死症候群(SIDS)などさまざまな病気のリスクが減少すると言われています。
 赤ちゃん和妈妈の感情的な結びつきを深め
 温かみや愛情・親愛の情を与えてくれます。



母乳育児の考え方

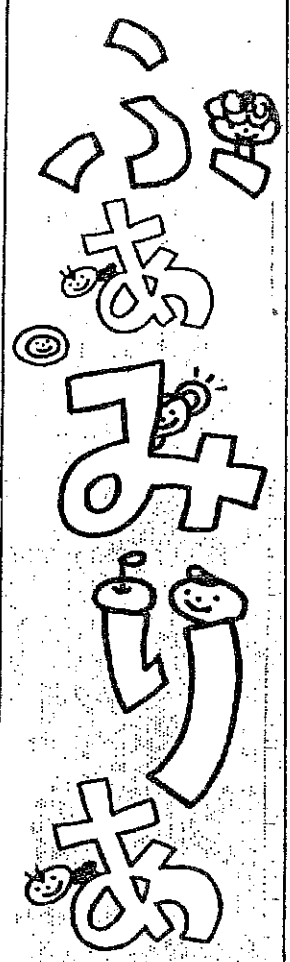
当院では、平成8年に赤ちゃんにやさしい病院 Baby Friendly Hospital (BFH) の認定を頂いてから、お母さん方が母乳育児を行えるように手助けを行ってまいりました。約90%のお母さんが、母乳のみで育児をされておられまして、大変感謝されております。ただ、中には母乳がどうしても足りなかったり、病気のために授乳ができなかった方もいらっしゃいますが、その方々にも、満足できるように努力してまいりました。

育児には、必ずしも母乳だけが大切ではなく、しっかりと抱きしめてあげて育てあげることが一番です。私も、いろいろな先生方にお話を聞いてまいりましたが、実は、赤ちゃんはお母さんを選んで生まれてくるのではないかとされています。そして、へその緒でお母さんにつながり、生まれたら母乳でつながります、また、ハグをしてあげることによって子供は安心します。親子は生まれる前からずっとつながっているのです。子育てには、正解はありませんが、この絆を大切にしてください。

当院も、10月16日以降は外来診療となりますが、妊婦健診、産後の健診は行いますので子育てや授乳など不安なことがあれば、ご相談ください。また女性の体は分娩だけでなく女性ホルモンの変化で、10代から高齢の方までいろいろな症状も出ます。さらに、女性特有の病気も増えており、特に癌は二人に一人は癌になる時代です。乳癌、子宮頸癌、子宮体癌など早期発見できれば事なきを得ることも多いですが、発見が遅れると治療できないこともあります。お母さんから産んでもらった体ですから、自分の体に常に注意して、大切にしてください。



今日のテーマは「母乳と育児」です。ゆくりと読んで下さい。



10月号
 H30.10.1

ハウスキーパーの一言
 10月は秋本番です
 肌寒く感じる事柄
 夜寝るの時期でもあり
 まる。体調管理に
 十分気を付けて下さい
 食べ過ぎに御用心

～母乳によりヘルシードレッシング～
 ☆ 豆乳ドレッシング ☆
 豆乳 240g
 酢 60g
 ホリガオイル 15g
 味噌 15g
 砂糖 15g

豆乳のくせがなく色んなサカナに良く合います♪

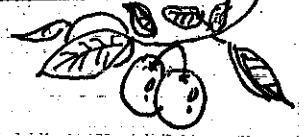


母乳に必要栄養素!! 進んで摂りましょう。

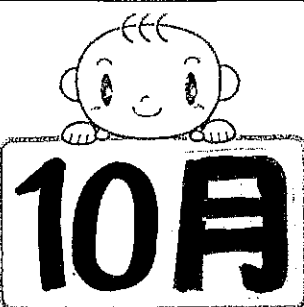
鉄... 母乳は血液から作られています。貧血の状態だと母乳量も不足してしまいます。特に産後(貧血にしやすい)ので積極的に接種した栄養素です。

葉酸... 細胞分裂を活性化させる働きのある葉酸は子宮の回復を促進させてくれるので、産後の貧血の解消に良い効果がありますし、赤ちゃんの成長も促進します。

ビタミン... 鉄の吸収を助けるビタミンC、葉酸の働きを助けるビタミンB12は鉄、葉酸と一緒に摂るようにしたいですね。また、赤ちゃんの骨の成長に欠かせないカルシウムの吸収率を高めるビタミンDも大切です。



Happy Breast Feeding
 ベビーピンクリボンとは
 現在、病気や事故などで母乳を飲まされないお母様方にも平等で幸せな母乳育児ができるように、また全ての母と子が健康で幸せな生活が送れるようにと願いを込め、赤ちゃんの肌やおっぱいの色、優しさやあたたかさをイメージした色を象徴にベビーピンクリボン運動を広げていきましょう。
 今月の募金額 315 円



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	
		休診			休診	休診	休診		休診			休診	休診		
16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
(休診)			休診	休診			(休診)			休診	休診			(休診)	

ホ-ムページが新しくなりました。
<http://www.tanaka-obgyn.jp/>
 是非・アクセスしてみてくださいね。

火はエアロビクスの日

曜日 2・9

- 13:00~14:00 **めり・はり・きゅ!** ママ・ビクス & はじめるエアロの融合(レベル2)
- 14:15~15:15 **女性の王道** 骨盤底筋群のアプローチ(レベル1)
- 15:30~16:30 **ようこそ! ママぐみ** (レベル1) マタニティ(ソフエアロ) & YOGA(マタニティ)のヨガ 妊婦さんと一般女性
- 18:00~19:00 **ピラティス** 身体の軸を大切に! イネオス(レベル2)
- 19:00~20:00 **脂肪燃焼** 有酸素運動の大神(レベル3)

長い間、エアロビクスを
 利用頂きありがとうございました。
 halo-halo
 の新しい事は、直接エアロビクス
 インストラクターまでお話を下さい、
 よろしくお願ひします。



大切なお知らせ 現在ご利用のエアロビクスチケットは
10月9日(火)迄にお早目にご利用下さい。

☆ お知らせ ☆

10月~の母親学級は 県病院にて受講することになります。

当院にて 県立日南病院 マザークラスのご案内を、妊婦健診時にお渡し説明致します。
 毎月水(水)・13:30~15:30の予定となっております。(30週以降)

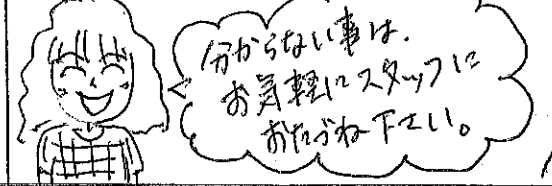
完全予約となっております。

平日の14:30~17:00までにTel予約をして受講となります。
 別途お渡しするご案内を必ずご確認ください。(♡)

36週頃に県病院を受診の妊婦様へ〜器

県病院受診後の健診は毎回NST(ノンストレス)を行います。胎児の状態を観察するためにモニターをつけて40~50分横にならねばなりません。

検査中は、ご家族 お子様は待合室にてお待ち頂くこととなりますのでご了承ください。
 妊婦健診代とは別途2000円必要となります。



たなか食堂は10月10日(水)をもちまして終了致します。

1年間、お世話になりました。体にやさしい食事を少しでもご紹介する事ができたと嬉しいです。ありがとうございました。

8月出産のママにハッピーおめでとう!!
 ☆当院で御出産のママへ
 今月の2カ月健診は
10月18日(木)
 ・13:00~14:00
 ・スタジオ103

楽しく楽なお産をしよう!!

当院ではマタニティストレッチビクスをおススメします。
 ストレス
 体重が増えた
 産後のボディ
 おくみ
 足が痛む
 ねむれない

いつでも気にならる方は始めましょう!
 まずはお試しから
10月9日(火) 15:00
 ※詳しくは 別紙にてご案内致します。
 お気軽にスタッフまで声をかけて下さい。

院長から
 皆様に読んでいただいた『ふあみりあ』ですが、病院の体制が一新されるため一度休止したいと思います。
 イベントや情報はその都度ご報告いたします。
 今まで読んでいただきましてありがとうございます。
 また、リフレッシュして新しいものを皆様に提供したいと思います。楽しみしててください。