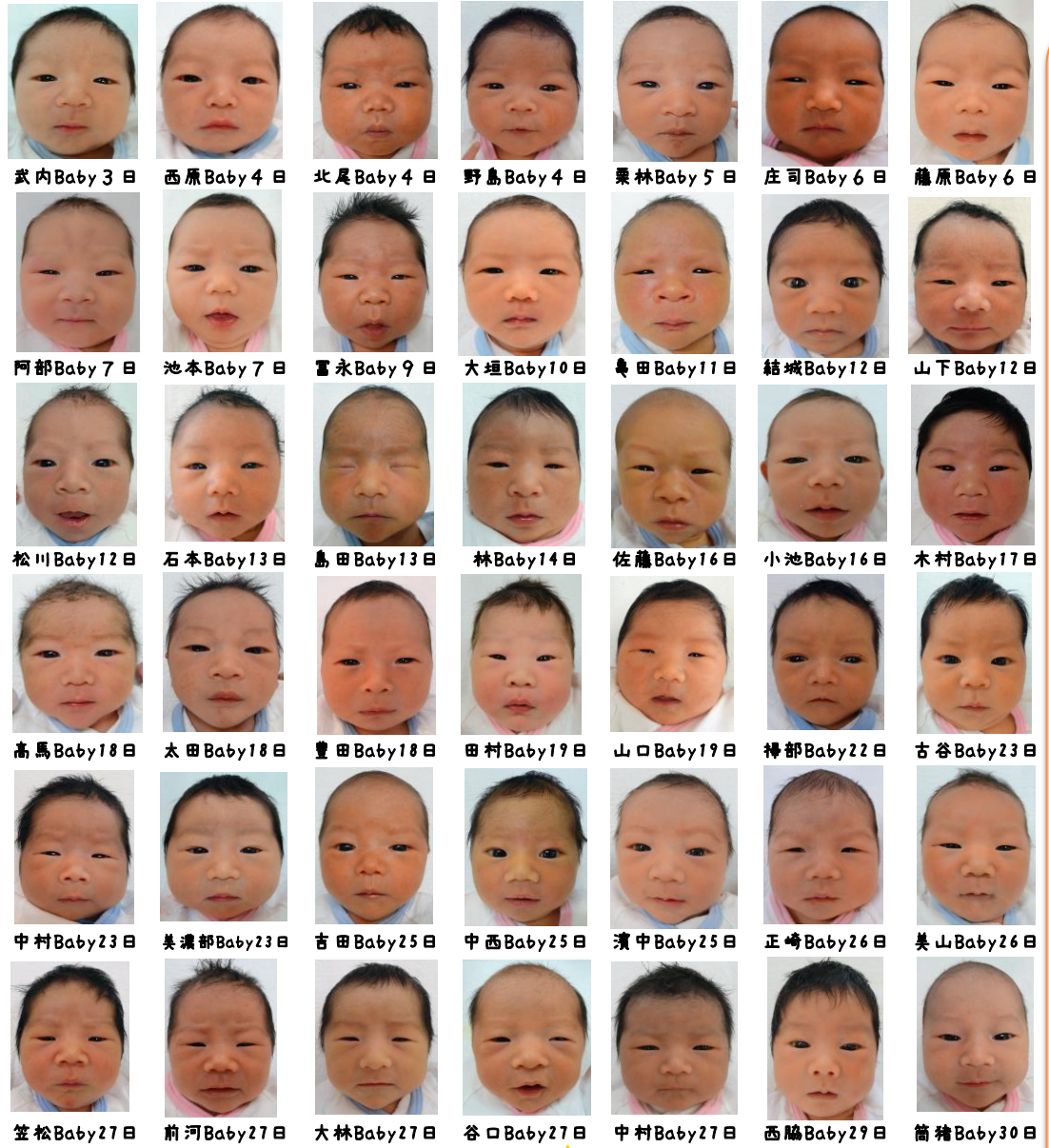


# 7月生まれの赤ちゃん おたんじょうおめでとうございます



## 母乳を飲ませましょう

### 成分

母乳は、お母さんの血液からできています。赤ちゃんに吸われる刺激によって、お母さんから『プロラクチン』と『オキシトシン』という2種類にホルモンが分泌されます。プロラクチンは乳腺に働きかけて母乳を作らせる役割があり、オキシトシンには赤ちゃんが飲むために母乳を乳首のところまで運ぶ役割があります。

母乳には赤ちゃんの発達のために必要なビタミンやミネラルなど栄養素がバランスよく含まれているだけでなく、赤ちゃんの成長にあわせて脂肪分やたんぱく質の質や量が微妙に調整されているのです。

栄養分だけでなくいろいろな感染やアレルギーを制御する免疫物質も豊富に含まれています。

### アルコール・たばこの影響

お酒を飲んで30分〜1時間後には、母乳にも移行し始めます。赤ちゃんはアルコール分解能力が未熟ですから、できれば妊娠中の飲酒は避けた方がいいでしょう。ほんの少し口にするときは、授乳後がよいでしょう。

たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させます。ママがたばこを吸っていると血流が悪くなって母乳の分泌も減りますし、母乳にはニコチンも含まれます。たばこの煙も赤ちゃんの呼吸器に悪い影響を与えるので、禁煙をしましょう。

HPでの赤ちゃん写真をアップをしております。  
マッキー通信をHPでもご覧になれます。

