

はなちゃんの妊娠・産後は 絶好の減量チャンス! 物語

スタート

①

主人公
はなちゃん
27歳

食べるのも作るのも
大好き
ケーキ大好き、
グルメツアーへ行くの
大好き。

自宅でフリーの
イラストレーター。

第7話「母乳の話」

旦那さん

助産師のももこさん

ももこさん、
母乳ってそんなに
いいんですか?
この前、育児雑誌を
見ていたら、
母乳について
記事が載ってて
気になっちゃって...

そうね、母乳は
赤ちゃんにとっても
お母さんにとっても
いいことだらけ
なのよ

②

解説

「母乳のお母さんとしての利点、赤ちゃんとしての利点」

母乳のお母さんとしての利点

- ① お母さんの子宮が回復しやすくなる。
- ② 母乳で育てることでカロリーが消費され、妊娠前の体重に戻りやすくなる。
- ③ がんや糖尿病の発症率が減らす。
- ④ 災害があったときでもあげられる。



赤ちゃんにとっての利点

- ① 病気の発症や重症化を予防できる。
- ② 母乳哺育のほうが小児期の肥満の割合が少ないといわれている。
- ③ 赤ちゃんに最適な栄養源である。
- ④ おっぱいを吸うことで筋肉や脳の発達を促す。
- ⑤ お母さんとのきずな形成に役立つ。



そうよ。
産後半年後、
順調にいくと1日に
750mlの母乳がでると
いわれているんだけど

母乳750mlはおおよそ
500kcalといわれているの
これは馬拉ソンにすると
10キロに相当するのよ

え!

母乳で育てることで
カロリーが消費されるんですか?

母乳で育てることは
体重の戻りを
よくするの
につながるの

③

④

それと、
はなちゃんのように
体重の重い女性は



母乳が出にくかったり



母乳が出る期間が
短くなるものが
報告されているの



私、
大丈夫かな？



⑤

妊娠前から
助産師によく
相談して、
産後早いうちから
母乳を出すように
やってみよう。
赤ちゃんにも
なるべくおっぱいを
吸ってもらおうように
しましょう



⑥

そういえば、
妊娠がわかって
友達がかわいて
おしゃぶりをプレゼント
してくれました
コレ、赤ちゃんが
生まれたら吸わせて
あげたいな



⑦

じつはこの
おしゃぶりを吸うの
に慣れないときに
使うとおっぱいを
吸わなくなる
ことがあるの

えっ、
そう
なんですか

だから
様子を見ながら
使って行こうね

はい



⑧

いい動画が
あるから
見てみない？



つづく

楽しい母乳育児 ～母乳育児の基本を学びましょう～ 動画サイト

PW:

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/perinatal/bosei/breastfeeding/index.html>



1. 母乳のメリット

2. 母乳の産生と分泌

～知っておくと母乳育児が身近に思えます～

3. 授乳時の抱き方

4. 授乳のタイミングとおっぱいの含ませ方

5. 早期母子接触について

～母乳育児の始まり～

初乳について

6. 足りてるのかな？と思ったら

～これを知っていれば

自信を持って授乳を続けられます～

発行者 平成28年度 日本医療研究開発機構委託研究開発契約 女性の健康包括的支援実用化計画事業「妊娠糖尿病女性における出産後の糖尿病・メタボリックシンドローム発症のリスク因子同定と予防介入に関する研究」班
(研究開発代表者 平松祐司)

研究開発分担者 荒田尚子 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
周産期・母性診療センター boseiniaka@ncchd.go.jp