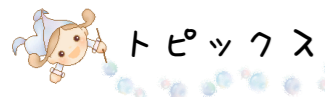




総合周産期母子医療センターだより

令和3年8月号

2021年8月24日発行 (No.188)
 山口県立総合医療センター
 〒747-8511 山口県防府市大字大崎 10077 番地
<https://www.ymghp.jp>
 tel:0835-22-4411 (代表)



2歳まで継続する母乳栄養の利点



妊娠中に母乳で育てたい、もしくは母乳が出れば母乳で育てたいと考えている妊婦は、約90%のほります(厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」)。この傾向は出産後も同様で、生後1歳時点でも母乳のみもしくは混合栄養の割合は約90%(母乳のみは約50%)です。これは平成17年度の調査よりも10%ほど上昇しており、先進国の諸外国と比較しても高い水準にあります。

母乳育児を行う利点は、母乳中に含まれている免疫グロブリン、特に腸管免疫に関わるIgAが初乳に多く含まれ、免疫学的効果を有しています。ラクトフェリンなどの生物活性因子や好中球やリンパ球などの白血球も含むことで、細菌やウイルスから児を守っています。それ以外にも消化管、神経や血管の成熟を促す成長因子を含み、臓器の機能的成熟も助けています。

母乳栄養を継続することによる児への効果は、約6か月以上継続することで喘息、中耳炎、呼吸器感染症や乳幼児突然死症候群などの発症リスクを減らし、さらには肥満や2型糖尿病などの生活習慣病のほか、白血病のリスクも低下します。



一方、母親への効果は、1年以上授乳を継続することで糖尿病、高脂血症、高血圧や心血管疾患などの生活習慣病のリスクが低下します。さらには骨粗鬆症、乳がんや卵巣がんのリスクも低下すると報告されています。したがって、母乳育児の継続は健康への投資と言えるかもしれません。

このように、母子の健康が社会にもたらす健康効果の観点から、受胎から生後2歳までの約1000日間の栄養が重要視されるようになり、WHO(世界保健機関)などは2歳までの母乳栄養を推奨しています。母乳栄養を継続する上で、生後1年を過ぎると成分が失われると誤解されていることがあります。個人差はありますが、生後1年以降の母乳と生後1年未満の母乳(成乳)を比較した研究では、蛋白、ラクトフェリン、リゾチーム、免疫グロブリンやオリゴ糖などの成分は減少せずに維持されることが報告されており、児にとって有用な成分が失われることはありません。

授乳中に妊娠が判明した場合、吸啜による乳頭刺激が腹部緊満につながる可能性があります。担当の先生と卒乳について相談するほうが良いでしょう。

職場復帰や母親の体調などにより継続が難しい場合もあるため強制することではありません。また、人工乳栄養が悪いわけでもなく、それ自体を否定するわけでもありません。しかし、継続できる環境であれば、お母さん自身の健康のためにも1歳以降の母乳育児を継続してみたいかがでしょうか。

山口県立総合医療センター 新生児科 部長
 IBCLC(国際認定ラクテーションコンサルタント) 木村 献



マタニティレシピ



食物繊維や鉄分の多いグラノーラを使ったビスコッティです。
 1枚で満足感があるため食べ過ぎないようにしています。小腹が空いた時に最適です。
 体力と時間がある方は、ぜひ作ってみてください。



『ビスコッティ』



材料 (10枚分 / 1枚30g)

- ・強力粉 70g
- ・全粒粉 30g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・グラノーラ 150g
- ・メープルシロップ 大さじ1
- ・卵 1個



栄養情報 (1枚分/30g)	【1日の推奨量】
・エネルギー 116 kcal	
・たんぱく質 4.6 g	【50g】*1
・炭水化物 15.7 g	
・食物繊維 2.5 g	
・鉄 1.7 mg	【6.5mg】*2

*1 中期+5g, 後期+25g
 *2 初期+2.5mg, 中期・後期+9.5g



作り方

- ① 強力粉と全粒粉、ベーキングパウダーをふるいにかける。
- ② ①とグラノーラを混ぜて、メープルシロップと卵を入れてよく混ぜる。
- ③ ②の生地を長方形に伸ばし、170℃のオーブンで20分焼く。
一度取り出し、熱いうちに10等分に切る。
- ④ さらに③の生地を160℃のオーブンで13分焼く。



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	41件	緊急帝王切開	8件
母体搬送	2件	NICU稼働率	74.7%
新生児搬送	1件	MFICU稼働率	86.6%

(令和3年7月)

『花火があがったよ』



編集後記

連日の猛暑から一変、各地で長雨が続きました。気温の変化で体調を崩されていませんか？
 変異株も心配です。手洗いの徹底、マスクの適切な着用、密の回避、移動の自粛など、今まで以上に緊張感を持って、基本的な感染予防対策を続けていきましょう。

(K.F☆N.S☆Y.M☆K.H)



周産期センター
 キャラクター
 マミー&メイ

by. お飾り隊