

母乳と育児用ミルクについて

「母乳で育てたい」と妊娠中に考えているお母さんは9割以上で、母乳育児が基本という考えが浸透しています。なかには「母乳じゃないとダメ!」と考えるお母さんもいるかと思いますが、育児用ミルクには母乳にない良さがあります。それぞれの特徴を見てみましょう。

母乳について

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

母乳は産後の経過日数に応じて、呼び方や含まれる栄養素が変化します。



初乳（産後3～5日）

- ・免疫物質が多い
- ・ミネラル（鉄、カルシウム等）が多い

成熟乳（産後2週間以降）

- ・エネルギーが高い
- ・脂質と糖質が多い

●母乳の特徴

- ・消化しやすい
- ・免疫物質が含まれる
- ・鉄やビタミンKが不足することがある
- ・お母さんの食事が成分に影響する

赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、「産後の身体の回復を促すホルモン」が分泌されるなど栄養以外の良さがあります。

育児用ミルクについて

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



育児用ミルクは牛乳を原料に、母乳の成分に近づけてつくられています。

●育児用ミルクの特徴

- ・母乳より鉄、たんぱく質、ビタミンKなどを多く含む
- ・腹持ちが良く、授乳間隔を長くできる
- ・免疫物質を含まない

成分的に母乳とほぼ同じですが、

母乳に不足しがちな栄養素

が補われています。

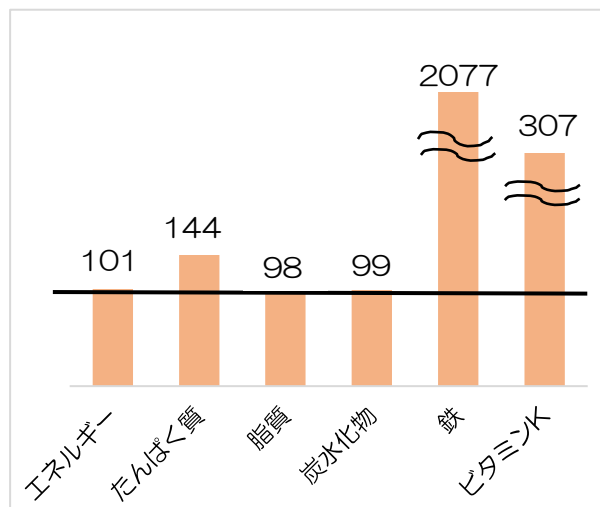


表)母乳 100ml の栄養成分を 100 とした場合の育児用ミルクの比較 (育児用粉ミルク 13g を溶かして 100ml として換算)

(参考) オールガイド食品成分表 2018 日本食品標準成分表 2015 年版(七訂) 追補 2017 年 美敦出版株式会社 p.275

※ 鉄：酸素を全身に供給し、貧血を防ぐ
ビタミンK：血液の凝固や骨の形成にかかわるビタミン
たんぱく質：筋肉など、身体をつくる材料になる

まとめ



母乳と育児用ミルク、それぞれの特徴を比較してみましょう。

	母乳	育児用ミルク
栄養	鉄、ビタミンK、たんぱく質が不足することがある	母乳に不足している栄養素が補われている
免疫物質	含まれる	含まれない
消化	消化しやすい	腹持ちがいい

「母乳」、「育児用ミルク」は互いに異なる特徴をもち、それぞれの良さがあります。基本的には、母乳が出る場合は母乳を与え、「赤ちゃんの体重が増えない」、「母乳がなかなかでない」など赤ちゃんやお母さんの身体に合わせ、母乳にこだわらずに育児用ミルクを上手に使いましょう。



「母乳、育児用ミルクの量が足りているか」分からないなど、不安がある場合は、お気軽に上市町保健センターのスタッフにご相談ください。

ちょこっとアドバイス

子育て中のみなさんのちょっとした疑問にお答えします！

Q. 母乳のように、牛乳は飲ませていいの？

飲み物として与える場合は、**1歳未満の乳児には飲ませないでください。**牛乳にはカルシウムやリンが多く含まれるため、鉄の吸収の妨げになり、1歳未満の乳児では「鉄欠乏性貧血」を起こしやすいです。また、牛乳は高たんぱく質のため、未熟な消化器官では分解しきれず、「牛乳アレルギー」を起こす可能性があります。離乳食の材料として少量の使用ならOK。

Q. フォローアップミルクは育児用ミルクとはちがうの？

フォローアップミルクは、**離乳食で不足しがちな栄養を補うミルク**で、母乳の代替品である育児用ミルクとはちがいます。離乳食が順調に進まず、体重が増えない、鉄欠乏性貧血のリスクが高い場合に使用を考えましょう。

離乳食が順調に進んでいる場合は使用しなくて大丈夫です。ただし、使用する場合は月齢が低いと消化器官に負担をかけるので、使用する場合は生後9か月以降にしましょう。