



おっぱい通信

災害時の母乳育児 続けよう！おっぱい

赤ちゃんにとって・・・

母乳は**完全無欠の栄養**を赤ちゃんに与えます。
さらに、母乳中の感染防御因子が、赤ちゃんを様々な菌から守ります。
(災害時は、下痢や呼吸器感染症などが流行しやすい)
安全な水が手に入りにくい状況になれば、ミルクを作るのも困難になるでしょう。
栄養不良から病気に罹りやすくなるかもしれません。
赤ちゃんはいつもと変わらないお母さんのぬくもりを感じて、不安な気持ちも和らぎます。



お母さんにとって・・・

震災のような非常事態であっても、赤ちゃんに授乳する時間は、
お母さんにとってほっとするひとときとなるでしょう。
赤ちゃんに支えられる思いがして、気持ちにゆとりが出来るかもしれません。

ストレスで母乳が出なくなることはありません。

一時的に母乳の出が悪いと感じることがあっても、赤ちゃんの欲求に合わせていつも通り授乳を続けていれば、自然と湧いてきます。
もしお母さんが十分な食事を摂れていなかったとしても、母乳の栄養はいつも完全です。

先日起きた東日本大震災で被災されたお母様のお話です。



停電の中、怖がる1歳半の我が子に授乳をしていました。
ひたすらおっぱいに吸いついて、
やっぱりおっぱいで良かったと思いました。
子どもにはおっぱいが何よりの安定剤でした。

<http://www.jalc-net.jp/>

日本ラクテーション・コンサルタント協会

<http://www.lljapan.org/>

ラ・レーチェ・リーグ 日本

<http://www.bonyuikuji.net/>

母乳育児支援ネットワーク

災害時の母乳育児についての
詳細はこちらにアクセスをお願いします