

# 母乳通信 第11号

母乳通信は、しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。  
母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。



## 【おっぱいの味】

おっぱいってどんな味でしょう。赤ちゃんにとって「おいしい母乳」ってどういうものでしょう？皆さんは自分の母乳を飲んだことがありますか？

### 「食事との関係」

おかあさんが食べたものや、おっぱいの状態によっても母乳の味が変わってきます。油っこいものや甘いものを取りすぎた時、おっぱいが詰まり気味で痛みがある時など、通常の時との味の違いを確かめてみてください。違いがわかると思います。

母乳はおかあさんの血液からできています。油っぽいものや甘いものをとると、お母さんの胃の中で吸収され、中の栄養分は血中へと取り込まれていきます。そうすると油っぽく甘い血液になり、母乳中へ出るのはです。また、乳腺炎などがあると母乳中の塩分が増え、赤ちゃんが嫌がることがあります。このようにおかあさんの食べ物や飲み物、お母さんの体調によって母乳の味やにおいは変化します。

おかあさんが妊娠中に好んで食べていたものであれば、赤ちゃんは喜んでおっぱいを飲むかもしれません。逆に妊娠中に控えていたものであれば、赤ちゃんにとって新しい経験です。赤ちゃんはおかあさんの食べたものを通して、いろいろな味やにおいと出会っていくのです。

### 「味と成分」

初乳（出産後数日の間に出る黄色みがかった免疫物質が含まれる母乳）にはナトリウムが多くドロツとしていて、大人が舐めるとおいしくありません。また母乳は授乳ごとに味も変化し、1回の授乳でも飲み始めと飲み終わりの味は違います。飲み始めはさらっとして飲みやすく、飲み終わりは発育に必要な脂肪分や発達に必要なDHA・EPAなどが含まれており、高カロリーです。

このようにおっぱいの味や成分は、お母さんの食事や体調、産後日数や時間帯などによって変化しています。体調管理やバランスの良い食事を心がけて、赤ちゃんとの生活を楽めると良いですね。

心配なことやわからないことがあれば、助産師に相談しましょう。



しんしろ助産所

