

おっぱいだより

新潟市民病院母乳育児推進委員会 平成29年1月

42号

明けましておめでとうございます！ 昨年はみなさんにとってどんな1年となりましたでしょうか？ 今年がみなさんにとって良き1年でありますよう、心よりお祈り申しあげます。



食物アレルギーと母乳栄養



今回は、新潟市民病院小児科医 上原由美子先生からお聞きした、食物アレルギーと母乳栄養について皆さんにお伝えしたいと思います。

食物アレルギーとは、食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状（皮膚、粘膜、消化器、呼吸器症状、アナフィラキシー反応など）が引き起こされる現象のことを言います。

食物アレルギー発症予防のためにできることは、なんでしょうか。最近では、スキンケアが発症予防に効果があると注目されています。食物アレルギーは食べることによりアレルギーが起こると思われがちです。最近それ以外にも、皮膚のバリア機能が破壊されていると、皮膚からアレルゲンが体に入り、アレルギーが起こることがわかつてきました。

新生児期から乳児期早期の皮膚炎は、スキンケアで皮膚のバリア機能を守って、アレルゲンが体に侵入するのを予防しましょう。乳児湿疹やアトピー性皮膚炎を発症してしまった場合も、外用治療でしっかり皮膚炎をコントロールしていくことが大切です。

食物アレルギー発症予防に効果的なこととして、もう一つあげられるものがあります。それは、バランスのよい食事です。授乳中の食物アレルギーを危惧してのお母さんの食事制限はほとんど不要です。しかし、妊娠中～授乳中の食事は母乳に影響します。母乳中にはオリゴ糖や乳糖などの成分が含まれており、それらは赤ちゃんの腸内の善玉菌の成長を促進させ、腸内細菌のバランスを整えてくれます。それにより、アレルギー発症を予防することができるのです。そのため、よい母乳を出すためにもバランスのよい食生活を送りましょう。

赤ちゃんの離乳食を遅らせることはアレルギー発症予防にはなりません。必要な時期や生後5、6か月から離乳食を開始しましょう。すでに皮膚炎がある、兄弟にアレルギーの子がいる、など食物アレルギーが起こりやすいお子さんの場合は、かかりつけ医と相談しながら、食事摂取を開始していきましょう。

食物アレルギー発症予防には、

- ①赤ちゃんのスキンケア
- ②お母さんのバランスのよい食事 が大切です。





小さな史乃のおっぱい物語～8. やっとしつくりきた！～



保育指導のときに保健師さんが薦めてくれたハードタイプの補助具。これがばっちり大当たりで今までの補助具とは違ってゴクゴク飲めるようだった。ちゃんと吸えているからか、ぴゅーぴゅーと出てくるおっぱいが見えた。これでやっと直接とは言えないけれど、おっぱいにくっついて飲むことができるし、10分経っても出ないよ！とは怒らない。



史乃、生後42日目、あと一步で3000gというところで、やっとおっぱいがしつくりきた。

小さな史乃のおっぱい物語～9. 次の課題は…～



子育ては何もかも初めてのことだらけ。おっぱいだけではなく、日々の生活なににしてもすぐ新しい課題が出てくる。

今はおっぱいのことよりも、史乃が夜寝ないことが多くてママはとっても困っちゃう。本来の予定日は、もうすぐだけどまだうんちもお手伝いが必要だし、おっぱいにも補助具が必要。だけど、ほとんど完全母乳で3000gに手が届いた。先生は体重がどんどん増えているから、栄養がいいミラクルおっぱいだねとほめてくれたし、抱っこする手もだんだん重くなってきた。うれしい悲鳴だ。

史乃とママの次のおっぱい
課題は、補助具なしで飲めるよう
になること。おちょぼぐちの泣き
むし史乃と、ママとのどたばた
生活はまだ始まったばかりなの
である。



38号から連載している、「小さな史乃のおっぱい物語」その8、9をお送りしました。（段落編集等行っていますが、原文のままでです。写真も掲載許可を頂いています。）

今回でこのお話は終わりになります。史乃ちゃん、史乃ちゃんのお母さん、ありがとうございました！

次号もお楽しみに！

