

## おっぱいとミルクはどう違うの??

厳しい寒さが続いています、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

産後、授乳をどうしようか考えている方がいらっしゃると思いますので、今回はおっぱいとミルクの特徴についてお伝えします。

### おっぱい（母乳栄養）の特徴

- 母乳には児の成長・発育に必要なあらゆる栄養と免疫成分が含まれています → 児の感染予防に効果的です
- いつでも、すぐにあげられます → お子さんを待たせることなく、コストもかかりません。適温です。
- 産後の子宮の回復を促し、疾患予防効果があります → 母の健康保持につながります



### ミルク（人工栄養）の特徴

- 母以外もあげることができます
- 飲んだ量が正確に分かります
- ミルクを作る材料、時間が要ります → お湯、ミルク、哺乳瓶、消毒用が必要、児一人当たり年間約 13 万 7000 円。作りおきができないためにその都度作る必要があります
- 児が飲みすぎてしまう傾向があります → 肥満児のリスクが上がります
- ミルクが熱すぎる、冷たすぎるとやけどや下痢を起こす可能性があります。

災害時の必要物品（1週間分）

母乳	ミルク
紙おむつ 100 枚	ミルク缶 900g2 缶
おしり拭き 100 枚	消毒物品、湯沸かし物品、授乳カップ（瓶）
	ペーパータオル 300 枚
	紙おむつ 100 枚
	おしり拭き 100 枚

❁ 院内で周りを気にせずに授乳できるように授乳室を 2 か所設置しています。いつでもご利用できます。

