

自律授乳

赤ちゃんは生まれると、やがて空腹になるので泣いて乳を求めます。お母さんは赤ちゃんを抱っこして、乳首を口を持っていくと飲みます。これは生まれつき持っている原始反射で、この反射運動があるので、誰に教えられなくても乳を飲みます。

泣いたとき、お母さんはいろいろやっつけているうちに、それが空腹のためかどうか分かるようになるので、授乳後の母と子の満足感は、大きく広がります。

乳の飲ませ方には二つあって、このようにお互いの気持ちがあって、飲みたいときに飲ませるのが「自律授乳」です。この飲ませ方も初めは大変で、しばらくは昼も夜もななく泣いては求めます。しかもその間隔は不規則なので、お



母さん自身の安眠もままなりません。それに産後の疲れもあるでしょう。

しかしやがては赤ちゃんとお母さんのタイミングが合ってくるので、飲みたいときに満足するだけ飲めるのですから、飲んだ後はご機嫌で、眠りも十分です。

やがては1日に飲む回数は少なくなり、昼間に集中するから、母子共に夜の眠りが長くなって、お母さんも安眠できるようになります。

それにしても、初めのころの飲み方は、乳首が口に当たっている限り、いつまでも反射的に飲んでいくから、時には最後は吐いてしまうほどのことがあります。それでも2〜3カ月ころになると、楽しそうに飲んだ満足感でやめるという飲み方になっていくでしょう。

自律授乳が大変なのは初めのころだけで、間もなく親子の気持ちがあうようになると、半年ごろからの離乳食開始へと連動していきます。

初め母乳が不足で、混合栄養や人工栄養のときは、むしろおよその時間を決めた「時間授乳」で、赤ちゃんの生活リズムを大切にしてください。

生活習慣病を防ぐ食べ物

生活習慣病には、ガン・高血圧・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などがあります。まず、がんを防ぐ食べ物としては、野菜と果物をしっかりと取ることが基本です。野菜や果物には食物繊維やビタミンなどが多く入っていて、多く取る人ほど食道ガンや胃ガンの危険度を下げます。

漬物や塩蔵食品（塩蔵たらこ）など高塩分の食材は、胃ガンの危険度を上げますので控えるにします。また赤肉（牛、豚、羊の肉）、加工肉（ハム、ソーセージ、ベーコンなど）の大量摂取は、大腸ガンの危険度を上げますが、毎日でも1日100g以内なら問題ありません。逆に肉類が不足し過ぎると血管が弱まり、脳出血などの危険度を高めま

すので、適切な量を取ることが重要です。肉や魚のタンパク質を焼いてできる焦げには、発ガン物質が含まれていますが、極端に多く食べなければ問題はありませぬ。唐辛子など辛味の強い食材は、現状ではガンの危険度と関係ありません。それから食事ではありませ

んが、喫煙は肺ガンをはじめほとんどのガンの危険度を高め、また過度の飲酒は肝ガン、大腸ガンなど多くのガンの危険度を高めます。たばこは受動喫煙にも注意し、飲酒する場合は日本酒換算で1日1合程度にとどめます。

高血圧症、脳卒中の予防には、何といても塩分の制限が必要です。日本人は塩分を好む傾向にあるので、自分ではそんなに取っていないつもりでも、実際はかなりの量を取っています。今の3分の2ぐらいにするつもりで努力してください。

糖尿病については、いつも食べ過ぎに注意し肥満にならぬよう努力するしかありません。

