

☆母乳はなぜ必要？☆

母乳には赤ちゃんが成長するために必要な
栄養素と免疫成分がバランス良く含まれています。

主な成分:糖質、脂質、タンパク質(ラクトフェリン)、
ビタミン、ミネラル、免疫グロブリン... など

☆母乳は変化します！☆

皆さんは母乳の成分が変化していくことをご存じですか？
母乳の成分は、『**初乳**』→『**移行乳**』→『**成乳**』と変化します。
その時期の赤ちゃんの胃腸に負担をかけず、必要な栄養素や
免疫成分が含まれるように変化していきます。

『**初乳**』:タンパク質や免疫成分が豊富で赤ちゃんの免疫力
を獲得するのに役立ちます。

『**移行乳**』:タンパク質と脂質のバランスが整います。

『**成乳**』:乳糖が最も多く含まれていて、エネルギー源として
重要な役割を果たします。

(産後約4週間で完全に成乳に変化します)

★母乳は産まれた赤ちゃんのための特別な食事になっています
★早産児や低出生体重児には早期から母乳をすすめています

※7月13日に第4回市民講演会が一関市保健センターにて開催されます。
母乳について興味がある方はぜひご参加ください。

