

# 母乳通信 第8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。



## 【母乳育児とアレルギー】

年々、アレルギーという言葉を目にする機会が多くなりました。授乳中のお母さんはもちろん、妊娠中のお母さんもアレルギー予防について関心をもたれています。

そこで今回は『母乳育児とアレルギー』について説明したいと思います。

### <母乳で育てることが一番のアレルギー予防>

アレルギー予防用として市販されているミルクは、軽度たんぱく質を分解した人工乳で、一般の乳児用の粉ミルクと比べるとアレルギーを起こしにくいと言われています。しかし、牛乳から作られたミルクはオーダーメイドの母乳にはかないません。母乳で育てることが一番のアレルギー予防となります。ただし、赤ちゃんがアレルギー体質で治療が必要であり、かつ母乳が足りない場合は予防用ではなく、治療用の粉ミルクが必要となります。その場合は**お母さんが自己判断せずに、アレルギーの専門医に相談してみましょう。**



### <妊娠中から授乳期は予防的な食事制限をしない>

食物の中で、卵・牛乳・大豆はアレルギーを起こしやすいと言われています。妊娠中や授乳期にお母さんが食べた卵や牛乳が、へその緒や母乳を通して赤ちゃんに移行しないように、早い時期から自己判断で食べ物を制限している方がいます。しかし、日本の食物アレルギーに関するガイドラインでは、妊娠中から授乳期のお母さんに対して、**予防的に食事を制限することはすすめてはいません。**



### 赤ちゃんがアレルギーかもしれない

赤ちゃんに湿疹ができたり、皮膚がかさかさしたりするとアレルギーかもしれないと気にするお母さんは多くいます。お母さんやお父さんがアレルギー体質だったりするとなおさらです。**心配のあまり、自己流で食事制限するお母さんもみえますが、母乳中の栄養素が足りなくなったり、お母さんの体が弱ったりすることもあります。**心配なら、アレルギーに詳しい小児科医に相談しましょう。**医師の診断を受け、必要な場合はきちんとした指導を受けて対応しましょう。**

