

おっぱいだより

7号

衣替えもすみ、すっかり梅雨らしい日々が続いています。今年は例年よりも気温が低くて野菜の値段が上がったり、口蹄疫騒ぎがあったりと食べ物への関心が高まっています。食べ物と言えば、昔から“母乳が良く出る”と言われる食べ物がありますが、実際はどうなのでしょう？今月は古川彩管理栄養士に「授乳と栄養」というタイトルでお話していただきました。



「授乳と栄養」

栄養管理科 管理栄養士 古川彩

産後の栄養指導時に、「母乳がよく出る食事ってありますか？」と時々聞かれます。残念ながら、母乳をたくさん出すための“近道はない”のが現実です。栄養管理科からは、乳腺を詰まらせない為の食事のポイントを紹介したいと思います。

授乳期の食事の基本は、**①食事は和食を中心に、バランスよく食べる②脂っこいもの、菓子類は控えめにする③水分補給をすること**です。①の和食中心の食事には、たくさんの利点があります。主食をご飯にすることで、パンや麺類よりも摂取する塩分を抑えることができますし、どんなおかずにも合います。和食のおかずには脂が少なく、鉄分やカルシウム、食物繊維の多い食材が多いため、授乳期以外の方にもおすすめです。食事は主食・主菜・副菜を揃えて、バランスよく食べるよう心がけて下さい。ただし、漬物やみそ汁などでの塩分の摂り過ぎには注意しましょう。②の揚げ物等の脂っこいおかず、ケーキやスナック菓子等には脂質が多く含まれています。これらは乳腺を詰まらせる原因になりますので、摂りすぎない事が大切です。③の水分補給は、授乳により、体の水分が不足しがちになるため十分に補いましょう。水分補給には、刺激になるカフェインや糖分の少ない水や麦茶等の飲み物が良いでしょう。

母乳をあげるからと言って、(お酒などを除いて)食べてはいけない食品はありませんが、お母さんの食事が母乳を通じて赤ちゃんの栄養になります。お母さん達には妊娠中だけでなく、産後の食事にも気をつけてもらえたらと思います。

母乳育児成功のための10カ条 第6条

医学的に必要でないかぎり、

新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。

