

おっぱいだより

33号

今年は早くから暑くなり、雨が少ない年でしたね。また、ゲリラ豪雨に注意が必要な年になりそうです。野菜は天気に左右されるので、雨も晴れも適度に欲しいものです。

さて、先回に引き続き、今回も管理栄養士の倉島さんからお話をうかがいます。今回は産後の栄養についてです。

産後の栄養について



栄養管理科 倉島裕子

授乳中の食事については様々な情報が溢れていますが、出産後だからといって特別なものを用意する必要はなく、母乳がよく出ると科学的に証明された食品もありません。そして、絶対一口も食べてはいけないという食品もありません。母乳の成分の90%を占める水分をしっかり摂ること、バランスのとれた食事を続けること、赤ちゃんのお世話などで3回の食事がしっかりとれない場合は間食も大切な栄養補給の時間にしていただければと思います。

妊娠中から極端な偏食があったり、お母さんの栄養状態が悪かったりしない限り、赤ちゃんの成長に不可欠な栄養素はお母さんの食べた量に関わらず一定量が母乳に含まれる仕組みになっていますが、「お母さんが食べた脂質（油）のバランス」は母乳に反映されることが分かっています。脂質は油そのものだけでなく、魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などの様々な食品やお菓子などの加工品に含まれ、種類も異なります。その中でも、魚に含まれる脂質は赤ちゃんの神経の発達を促したり、炎症を抑えたりするなどの大切な働きがありますが、身体の中で十分な量を作ることができないので、魚料理を日々の食事に取り入れていただければと思います。

また、近年食物アレルギーのお子さんが増えていますが、授乳中に特定の食材を控えることは現時点では予防にならないといわれています。医師の指示がない自己判断での食事制限はおすすめできません。

?



出産からお母さんの体を回復させ、赤ちゃんの発育に必要な母乳分泌を続けるためには栄養面を考えて過ごすことは大切ですが、食事は生活の中の楽しみであり、精神面にも影響を与えます。心地のよい食卓は心の安定を生み出し、健康な食習慣の基礎となっていくと考えられています。

産後の食事は、赤ちゃんがお母さんに抱かれ安心感の中で母乳を飲むことから始まる、心地のよい食卓を作るための第一歩目になります。お母さんと赤ちゃんが心も体も健康に過ごせるよう支援していきたいと思えます。



「新潟母乳育児をすすめる会」in 新潟市民病院

先日、当院で新潟母乳育児をすすめる会が開催されました。「新潟母乳育児をすすめる会」は1年に3回開催されており、済生会新潟第2病院が中心となり、新潟市民病院、長岡赤十字病院、上越看護大学などで開催されています。この会では研究発表や事例検討、ワークショップなどを行っています。



今回は新潟市民病院の助産師、医師、済生会新潟第2病院の助産師、開業助産師、クリニックの助産師が参加し、3つのテーマについてワークショップ形式で意見交換を行いました。



この会は他施設の方と顔なじみになったり、情報交換したりする良い機会となっており、地域ぐるみの母乳育児支援につながるものと思えます。母乳育児に興味がある医療関係の方は、ぜひ一度参加してみてください。

母乳の通販って!?

先日、偽「母乳」がインターネットを通じて販売されているという衝撃的なニュースがありました。きっと、この母乳を購入したお母さんは、わが子のためを思って、他人の母乳でも良いから母乳を飲ませてあげたいと考えたのでしょう。海外では母乳バンクから母乳を購入できる国もあるようですが、現在の日本には母乳バンクはありません。というのも、母乳を提供してくれる方の感染症、内服薬、飲酒、栄養状態などの把握や、衛生的に保管・運送するためのシステムなど莫大な費用になるのです（そうすると、購入する母乳も高価なものになりそうですね）。小さく産まれた赤ちゃんに、お母さんの母乳が出てくるまでの間「もらい乳」として他のお母さんの母乳をあげることもありますが、日本では母乳の提供者の感染症の有無や内服の把握ができるものに限っていることがほとんどだと思われれます。

母乳は大事ですが、母乳ということだけにとらわれないように、周りの人たちで赤ちゃんとお母さんを支援していける社会にしていきたいですね。