

授乳期は食生活にも気くばりを

授乳期、母親の栄養は母乳となって、赤ちゃんの栄養となります。
お母さんも、育児や家事で大変なときですが、
赤ちゃんのためにもお母さんのためにも食事には気をつけて、
栄養をバランスよく十分にとりましょう。
とくに、たんぱく質、無機質(カルシウム、鉄分)、
ビタミン類が不足しないように心がけます。

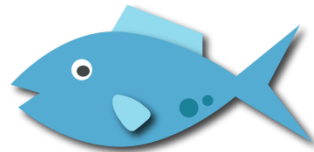


授乳期は食生活にも気くばりを

たんぱく質

卵、魚貝類、牛乳、乳製品、肉類、豆製品

- 母体の栄養、赤ちゃんの発育に重要。
- 必須アミノ酸の豊富な良質のたんぱく質を十分に。



ビタミンB2

うなぎ、牛レバー、魚肉ソーセージ、ベーコン、乳製品、卵、セロリ、納豆、かぶら菜、グリーンアスパラ

- 発育ビタミンとも呼ばれ、発育の盛んな乳児にとくに必要。



無機質

牛乳、魚類、海藻

- カルシウムは骨格形成、血液凝固に影響。
- カルシウムの補給に関して牛乳は毎日の食生活に。



ビタミンC

野菜、くだもの

- 感染に対する抵抗力の増強。
- 歯肉炎、う歯、骨脆弱の予防、妊娠中毒症の予防。
- 母乳中に失われるので多めにとる。



ビタミンA

うなぎ、肉（牛、豚、鶏のレバー）、
緑黄色野菜

- 赤ちゃんの発育、特に眼の健康に必要。



ビタミンK

豆類（納豆に多い）

- 血液凝固に影響する。
- 母乳中にはビタミンKが少ないので、多くとる。



ビタミンB1

うなぎ、強化米、肉（うずら、豚もも、かた肉、ロース）、プレスハム、えのき、しいたけ

- 妊娠中毒症の予防に効果的。
- 便秘、食欲、消化機能を整える。



糖質

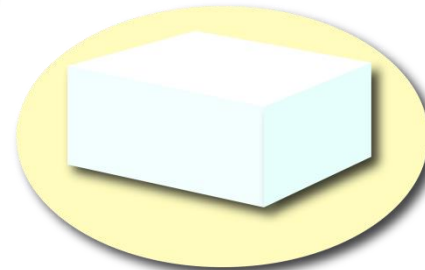
穀類、いも類

- 安価なエネルギー源だが肥満の原因にもなるので注意。
- 砂糖のとりすぎはビタミンB1の不足を招きやすい。
- 繊維質は便秘に効果的。



葉酸について

葉酸は、妊娠前に摂取すると赤ちゃんの中枢神経系の元(神経管)が上手く作れない神経管閉鎖障害や神経管の下部に問題が発生する「二分脊椎」と呼ばれるもののリスクを70%近くも低減できると言われています。また、葉酸が不足すると、赤血球の生成が上手く行かないばかりか、酸素を運ぶ力が劣った悪い赤血球が生まれてしまい、貧血になりやすくなりますので、葉酸の摂取は貧血予防にも役立ちます。緑黄色野菜・大豆等に多く含まれています。



授乳期の栄養のめやす

成人女性のエネルギー所要量は1日1,700kcal~1,750kcal。
退院してからは育児で運動量もふえ、赤ちゃんに母乳をあげるために、
350kcalのエネルギーをプラスします。

すぐにおなかのすく時期ですが、
食欲につられて食べてばかりいると、
肥満の原因になるので要注意です。
バランスのとれた食事を取りましょう。
塩分は控え目に。
半年を目安に元の体重に戻るように、
コントロールしましょう。



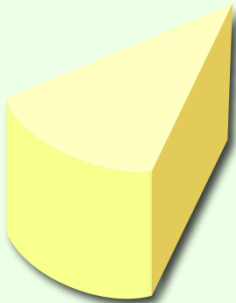
授乳婦の推定エネルギー必要量

	成人女性の 推定エネルギー必要量	授乳時の 推定エネルギー必要量
エネルギー	1,700kcal~1,750kcal	2,150kcal~2,200kcal
たんぱく質	50g	70g
脂肪	45~50g	60g
カルシウム	650mg	650mg
鉄分	10.5mg	9mg
ビタミンA	650~700 μ g	1100~1150 μ g
ビタミンB1	1.1mg	1.3mg
ビタミンB2	1.2mg	1.6mg
ビタミンC	100mg	150mg
ビタミンD	5.5 μ g	8.0 μ g

牛乳1本分のカルシウムに相当する乳製品の分量



チーズ
スライスチーズ1.5枚
36 g



スキムミルク
大さじ3杯
20 g



ヨーグルト
190 g

