

母乳通信 第9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。

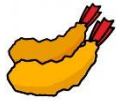
「ケーキなど甘いものや油っこいものを食べるとおっぱいが詰まる」「辛いものを食べると母乳に影響が出る」など、授乳中の食事には様々な情報があり、お母さんも迷ってしまうことが多いようです。
そこで、今回は『授乳中のお母さんの食事と栄養』について説明したいと思います。

甘いもの・油っこいものを食べるとおっぱいは詰まってしまうの？

甘いものや油っこい食品がおっぱいを詰まりやすくするというはっきりとした根拠はありません。おっぱいの詰まりを防ぐためには、食事内容より赤ちゃんがしっかりと母乳を飲むような、適切な「抱き方と含ませ方」の方が大切だと言われています。



お母さん自身の健康のために高脂肪食の摂りすぎには注意した方が良いのですが、授乳中だからといって、甘いものや油っこいものを一切やめなければいけないという必要はありません。

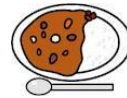


辛いものは食べない方がいいの？

お母さんが食べたものは、ある程度母乳中に出ることは分かっています。でもそれが、赤ちゃんにとって悪いものとは限りません。単一の味ではない母乳を飲むことで、赤ちゃんの味覚は



発達しますし、これは、人工乳ではできない体験です。甘いもの・油っこいものと同様に特定のものを制限する必要はありません。



カフェインは大丈夫？

カフェインの入ったコーヒーや紅茶、緑茶、コーラなどを飲みすぎると、赤ちゃんへの影響として不眠や興奮などがあるようです。1日に2~3杯程度なら特に問題はないとされています。カフェインなしのドリンク（麦茶、杜仲茶、たんぽぽコーヒーなど）を利用してもいいでしょう。



授乳中だからといって特別な食事は必要ありません。自己判断での食事制限によりお母さん自身の健康を害したり、ストレスをためてしまえば育児もつらくなってしまいます。野菜、果物、豆類、イモ類、肉、魚、乳製品などいろいろな食材からバランスよく栄養を摂ることがお母さん自身の健康のため、母乳のために大切です。



しんしろ助産所

