

# 産後の食事

お産によって弱った産道や子宮を妊娠前の状態に戻し、これから始まる育児に臨むためには、エネルギー量とともに、たんぱく質、カルシウム、鉄などの必要な栄養が十分にあるようお母さんがバランスのよい食事をとることが大切です。

**\*授乳をする方\***  
 母乳をあげると消費エネルギーが増えるので減量に役立ちます。産後の回復のため、また母乳が出る体を保つために、下の図の授乳期の量を参考にバランス良く食べましょう。母乳は食事の内容に影響されます。

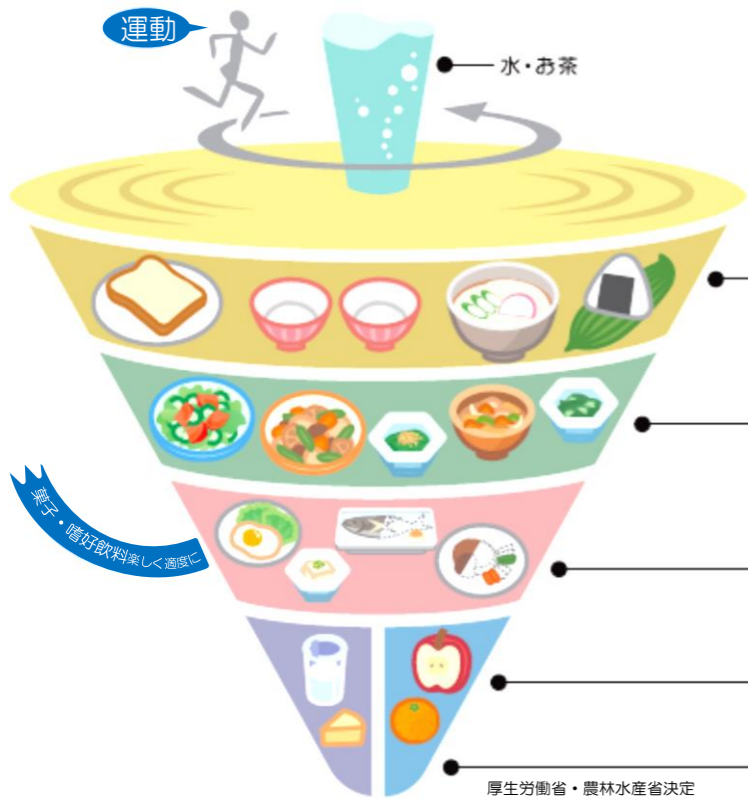
**\*授乳をしない・授乳が終わった方\***  
 元気に子育てできるよう、下の図の非妊娠時の量を参考に必要な量はしっかり食べましょう。妊娠中と同じように食べると食べ過ぎになりますので気を付けましょう。

## 妊産婦・授乳婦のための食事バランスガイド

**「食事バランスガイド」ってなあに？**  
 お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストで示しています。コマ自体は一日の食事の量と内容を、中心軸は水分を表し、コマはそのエネルギーで回転(運動)します。



**のどが渴いたら水分を摂りましょう**  
 水分の摂りすぎは母乳の分泌を減らすことがあるので、のどが渴いた時にその都度飲むようにしましょう。なお、乳汁の出過ぎや乳房の張りに対して水分制限することは予防にはなりません。ジュースや清涼飲料水などの甘味飲料の飲み過ぎには気を付けましょう。



非妊娠時	1日分付加量			料理例
	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期・授乳期	
5~7つ (SV)			+1	1つ分= ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分= ごはん中盛り1杯 = 2つ分= うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6つ (SV)			+1	1つ分= 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 魚豆 = きこのソテー 2つ分= 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮っころがし
3~5つ (SV)			+1	1つ分= 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 = 2つ分= 焼き魚 = 魚の天ぷら = 刺し身 = 肉野菜炒め 3つ分= ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2つ (SV)			+1	1つ分= 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 2つ分= 牛乳1本分
2つ (SV)			+1	1つ分= みかん1個 = りんご半分 = キウイ1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

**主食を中心に、エネルギーをしっかりと**  
 母乳を作るためのエネルギーが必要になります。ごはんやパン、麺類などの炭水化物を適量とりましょう。適量を食べることは肥満にはつながりません。

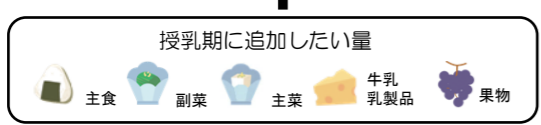
**脂肪のとりすぎに注意**  
 脂肪を多くとると母乳の脂肪分も多くなり細い乳管が詰まりやすくなります。

**副菜はしっかりと**  
 お母さんの健康と、母乳の分泌やそれに含まれる栄養成分を確保するためには十分なビタミンやミネラルが必要となります。野菜やきのこ、芋、海藻などには体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。

**からだづくりの基礎となる主菜は適量を**  
 肉・魚・卵・大豆には、からだをつくる良質のたんぱく質が含まれています。貧血の人は赤身の肉や魚などを上手に取り入れましょう。

**カルシウムを十分に**  
 カルシウムは骨や歯をつくるのに必要な栄養素で、牛乳・乳製品、緑黄色野菜や大豆・大豆製品、小魚類、海藻・乾物などに多く含まれています。牛乳・乳製品は良質なたんぱく質とエネルギーの補給にも効果的です。

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期にはそれぞれの枠内の付加量を補う必要があります。



**ストレス**  
 ストレスによってホルモンの分泌が悪くなり母乳が出なくなることがありますが授乳を続けることで改善されます。

**アルコール**  
 アルコールは、母乳を介して飲酒量の2%が赤ちゃんに移行します。母乳分泌量も減らすので授乳中は禁酒に努めましょう。

**体重**  
 産後6カ月を目安に妊娠前の体重に戻していきましょう。食事を抜く、極端に減らすなどの無理なダイエットは禁物です。

**カフェイン**  
 カフェインは母乳中に移行し、母乳分泌量も減らします。ノンカフェインの代替品もあります。

**たばこ**  
 喫煙(受動喫煙含む)は母乳を介してニコチン等の有害物質が赤ちゃんに吸収され、発育にも影響を与えます。禁煙に努めましょう。

