



出産後・授乳期のお母さんの食事



ぱわーマン ほかほかマン 元気マン

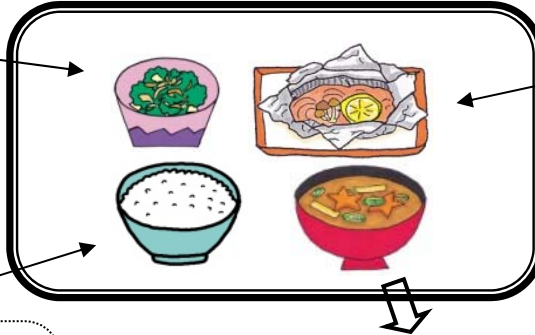
ママは忙しくて自分の食事はバタバタ、簡単になりがち・・・
でもいいおっぱい、元気なママであるためにもママの食事も大切です

基本はまずこれ！

『主食』『副菜』『主菜』の3つは毎食そろえるようにしましょう。

〈副菜〉

食物繊維やビタミンや鉄分などのミネラル源となる野菜や海藻、芋などのおかずは毎食小鉢2皿位の量は食べるようにしたいです。



〈主菜〉

体づくりの基礎となるたんぱく質のおかず(卵、豆腐、魚、肉類)は毎食とるようにしましょう。

〈主食〉

必要なエネルギーは主食(ごはん、パン、めん)から。毎食とるようにしましょう。

基本の『主食・副菜・主菜』にプラスして

『牛乳・乳製品』をカルシウム補給のためにとりましょう。

1日の目安は牛乳 200ccです。

(牛乳 100g = ヨーグルト 100g

= スライスチーズ 1枚に相当)



『水』『お茶』

のどの渇きを感じたら、その都度少量の水分補給を。甘味飲料の多飲は避けましょう。

『果物』はビタミンミネラル、食物繊維も豊富です。ビタミンCは鉄の吸収も良くします。毎日とりましょう。

1日の目安は 200g(授乳中は 300g)です。



お母さんの食事と母乳の成分

母乳の成分はお母さんの食べた食事の影響を受けやすいです。お母さんが脂肪を多くとると母乳の脂肪分も多くなり、細い乳管がつまりやすくなります。

脂肪をとりすぎないように、和食中心の食生活を心がけましょう。

産後になりやすい「便秘」の予防に気をつけたいこと

『水分』をとりましょう

『食物繊維』の多い食品をたっぷり食べましょう。



海藻 豆類 野菜 きのこといも 果物

『朝食』をしっかり。朝・昼・夕の三食を食べることで、体のリズムがよくなり、排便につながります。

貧血の予防にお勧めの食材

妊娠末期から貧血が多く見られますが、産後も貧血の状態が続くと体の回復が遅れたり、母乳不足になることもあります。毎日の3食の食事に、鉄分の多い食品もとりいれていきましょう。



アサリ



かつお



レバー



ひじき



大豆(製品)



ほうれんそう 小松菜