



栄養だより

「分娩再開！授乳食を提供しています！」

平成 28 年 10 月から分娩が再開し、12 月の初めには待望の元気な赤ちゃんが誕生しました。出産後のお母さんには授乳食を提供しています。バランスよく食べることが基本ですが、授乳時には通常の栄養素の必要量に加えて、**エネルギー**や**たんぱく質**を多く摂ることが必要です。



《授乳期の食事のポイント》

◎いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

- ・主食（ごはん・パン・麺）…頭や身体のエネルギー源、おっぱいの素
- ・主菜（魚・肉・大豆・卵・乳製品）…体の形成に必要なたんぱく質源、おっぱいに一定量移行されるため不足しないようにする。
- ・副菜（野菜・海藻・果物）…ビタミン・ミネラル・食物繊維が体調を整える。

◎血や骨をつくる食品をとりましょう。…おっぱいはお母さんの血液からつくられます。



そのため、**鉄分**を多く含む、赤身肉・魚・貝類・緑黄色野菜などと、吸収を助ける**ビタミン C**が多い野菜・果物などを一緒に摂るとよいです。また、骨量が低下する時期なので、**カルシウム**を多く含む乳製品・小魚・納豆などを多めに食べるようにしましょう。

◎水分を十分に補給しましょう。…おっぱいの 88%は水分。食事と飲み物からこまめな水分補給が大切です。

▲この食品は控えましょう。

- ・カレー・キムチ・わさびなど辛味の強い刺激物……………おっぱいが苦くなる
- ・コーヒー・紅茶・緑茶などカフェインの多い物……………おっぱいにカフェインが移行する
- ・揚げ物・お菓子・ジュースなど脂肪・糖分の多い物…乳腺炎の原因となる

☆当院でも出産後に、祝い膳の提供を行っています。（実施日に制限あり）



和食（鯛の尾頭付き）



洋食（パエリア・ヒレスステーキ）

また、0～4 ヶ月までの赤ちゃんとお母さんを対象に産後ケア入院を行っており、おっぱいに良い食事の提供をしています。是非ご利用ください。

栄養管理科