

—母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで—

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

母乳育児の意義

母乳は乳児にとっては最良のものである。母乳育児の優れた点としては、①免疫学的感染防御作用がある、②成分組成が乳児に最適であり、代謝負担が少ない、③アレルギーを起こしにくい、④出産後の母体の回復を早める、⑤母子相互関係の良好な形成に役立つ、⑥衛生的、経済的で手間もかからないなどがあり、栄養、免疫、ならびに心理面においても、その意義は大きい。出産後は母乳が十分に分泌されるように妊娠中から適切な乳房管理を心がけ、母乳育児への意欲を高める。

授乳期の食事

出産後、授乳婦は母乳分泌により、消費エネルギーを増大させることは減量に役立つ。授乳婦は可能な限り母乳栄養を継続し、産後6か月を目安に標準体重 {身長(m)×身長(m)×22} (kg) に近づけるように、エネルギー付加量を調節する必要がある。分娩による身体の消耗を補い、母乳分泌を継続できる状態を保つために、体重の変化を確認しながら、食事量を見直していくことが基本となる。

また、妊娠中には体脂肪を多く蓄積し、授乳期には食事からの脂肪摂取量が少ない女性の方が、母乳へのエネルギー移行量が多いことが明らかにされている¹⁾。これは、授乳婦は体重を減少させて妊娠前の体重に戻すことができるために合目的である。しかし、母乳中の必須脂肪酸は、食事由来からのみであり、母乳の脂肪酸組成は食事脂肪の脂肪酸組成を反映することから、極端な脂肪制限はかえって好ましくない。そこで、授乳期には脂肪の過剰摂取を避けるが、母乳中の必須脂肪酸を維持するために魚由来のn-3系脂肪酸(EPAやDHAなど、23頁参照)の摂取が推奨される。

なお、母乳が十分に分泌されるためには、エネルギー量とともに、たんぱく質、カルシウム、鉄などの必要量が確保された食事になるよう、下記に示した料理の種類と量を目安とし、食事のバランスに配慮する。

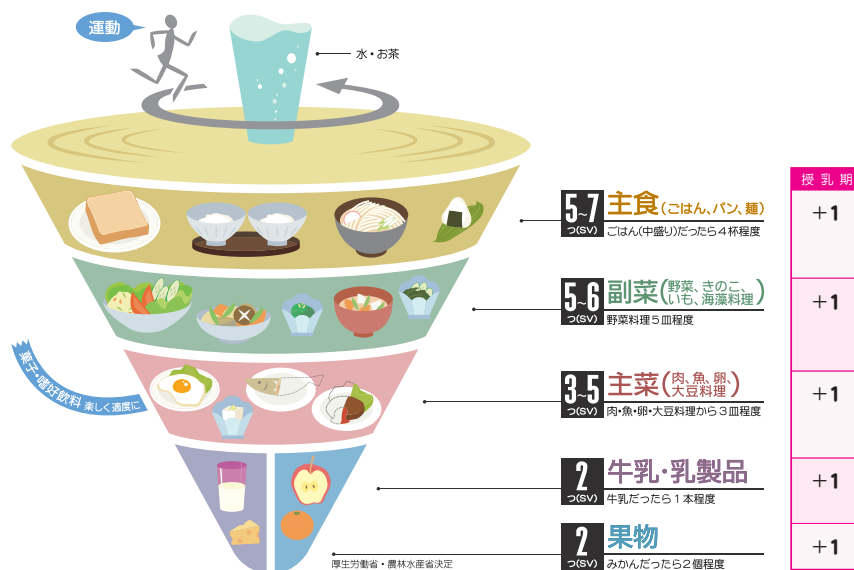


図8 「妊産婦のための食事バランスガイド」における授乳期の付加量について

文献

- 1) 米山京子、池田順子. 妊娠中および授乳中の栄養状況が母乳成分へ及ぼす影響、小児保健研究、62 (3)、2003、331-340.
- 2) Harzer G, Dieterich I, Haug M. Effects of the diet on the composition of human milk. Ann Nutr Metab 1984; 28: 231-239.