



母乳育児をしているママ友が、“乳房つまったりしないように、また美味しい母乳がでるように食事にはとっても気を使っている。”とっています。またそのためにはスイーツや肉類を避けたりしなければいけないということですが、私は甘いものも肉類もよく食べます。これって良くない母乳をあげているということですか？

授乳中の母親は、<ある食物を避けるように>とされているようですが所により違ってきます。中国、東南アジアでは冷たい飲み物、スペインの女性は豚肉、トウガラシ、トマト、オーストラリアではキャベツ、チョコレート、辛い食べ物、豆、玉ねぎ、カリフラワーなどはこどもの腸のけいれん、ガス、下痢、発疹の原因になると考えられているからです。しかし韓国と東南アジアの多くの国では辛い香辛料をよく使う文化があります。

ですからそれぞれ母親と子供にとって反応は違うので、皆が言われている食物を避けるのは賢明ではないと考えられます。

- 十分な食事をしている場合、時にはよく食べずとも乳汁成分は変わらない。
- カロリーが少ない食事ではビタミンA, D, B6、B12などが普通より少ないと言われる。
- 脂肪酸は不飽和脂肪酸（青魚、ごま油、オリーブ油、卵）を多く食べる人の乳汁に多い。すべての栄養素の中で脂質が母親の食事摂取に影響されると言われます。必須脂肪酸のリノレン酸や長鎖不飽和脂肪酸はDHA（ドコサヘキサエンサン）を含み、これは赤ちゃんの脳の発達に重要です。脂肪は細胞組織の要素であり代謝、神経刺激等を準備します。
- 授乳中にすすめられているカロリーの取り方は次の様です。

炭水化物	：カロリーの50～55%
タンパク質	：カロリーの12～15%
脂肪	：カロリーの30%以上



また栄養が十分でなくても母乳育児ができます。母の食事が制限されていても乳汁産生と乳汁成分にはわずかな影響があるだけと言われます。戦時下でも母乳量はわずかに減少したが成分は変わらなかったという研究があります。上記からは適切な食事は身体を維持するために、また母乳を通して赤ちゃんの発達にも必

要な事です。

地域によって、例えば石川県はレンコンの名産地なので、産後はレンコン料理を毎日食べると母乳の出がよくなる等、いわれることがありますが、その土地で育った方の体質に合うので“良い”のかもしれませんが、自分の身体に合うと感じるものがあつたらそれもよいかもせれません。

### 乳腺炎やつまりの原因はなんですか？

乳腺炎の主な原因は乳汁のうっ滞とそれによる炎症と感染によるといわれています。他に母親の疲労やストレスの時もおこりやすいようです。うっ滞の原因は母乳産生が多い場合や赤ちゃんがのみにくい乳首の場合などの効果的に授乳ができていない場合、授乳回数が少ないなども考えられます。授乳中は誰にでも起こる可能性があり特に出産後3か月くらいまでに多い傾向がありますが、授乳中はいつでも起こり得ます。

<食事内容によってつまる、乳腺炎を起こしたり症状を悪化させる>+《母乳がおいしくなる、まずい母乳になる》という調査研究は今のところありません。

参考文献

Breastfeeding and Human Lactation ; Riordan  
エビデンスを基に答える妊産婦、授乳婦の疑問；



赤ちゃんアルバム

生まれて5日以内です。



無断転載禁止



みんな かわいいね