

授乳中のあなたへ

赤ちゃんに栄養豊かな母乳を与えるためには、ママがバランスよく、しっかり食べることが大切です。授乳中は妊娠前よりも必要な栄養や量が増えます。



母乳育児を続けるための食生活のポイント

- ① のどの渇きを覚えたら、そのつど、水分を
- ② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり
- ④ 「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- ⑤ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に



出産後は骨量を増やすチャンス！

お母さんの骨は、妊娠と授乳により減少しています。しかし、女性だけに与えられた骨量増加のチャンスがあります。それは出産後、生理が再開してから半年から1年の間。この時期の女性のからだには、例えるなら丈夫な骨を組み上げる腕利きの大工さんがいるようなものです。骨の材料となるカルシウムとビタミンDをたくさん供給してあげると、丈夫な骨ができるわけです。このチャンスを利用して、丈夫な骨をつくりましょう。



出産後の食事に関するご相談は

横須賀市中央健康福祉センター TEL.824-7632(平日8:30～ 17:00)