



BFH(Baby Friendly Hospital)
赤ちゃんにやさしい病院

岩手県立磐井病院
母乳育児推進委員会
委員長 天沼 史孝

母乳育児を支える食事のポイント

1.主食・主菜・副菜をそろえましょう

- 主食** ご飯、パン、麺など
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品など
- 副菜** 野菜、きのこ、海藻など



さらに、
牛乳・乳製品、果物があると◎

2.水分はこまめに



授乳中は喉が渇きやすくなります。
こまめな水分補給を心がけましょう。
水、麦茶など、普段飲んでいるものでOKです。

ポイント

- ・カフェインレスを選ぶ
- ・冷たすぎる飲み物に注意
(身体が冷えて血行が悪くなります)

3.「母乳に良い物」にとらわれすぎなくてOK

特定の食品をたくさん食べても、母乳は増えません。
食事全体のバランスを意識しましょう。

イラスト：
HP かわいいフリー素材いらすとや
厚生労働省 妊娠前からはじめよう
健やかなからだづくりと食生活Bookより

忙しい授乳期だからこそ…

赤ちゃんのお世話で自分の食事がおろそかになりやすい時期です。
「毎食完璧に！」ではなく、食べられるときに食べられるものを。
少しずつでもバランスを意識して、無理なく続けられる食事を大切に
しましょう。

10月に授乳期の食事に関する研修会を実施予定です。
詳細は後日お知らせいたします。

