

# 出産後の食生活

出産後の食生活〔全般〕

お産の疲れから回復し、これからはじまる育児に向けての体力を蓄えるときです。十分休養して、疲れないように軽い家事から少しずつ始めましょう。

お母さんが健康で元気であることが育児には大切なことです。生活全般に気をつけ、疲れたりストレスをためることのないように心掛けましょう。

## 出産後に心掛けること

出来るだけ母乳を飲ませましょう。（特に初乳）  
十分に睡眠をとり、ゆったりとした気分で生活しましょう。  
太りすぎないように、食べすぎに注意しましょう。  
産褥体操などで引き延ばされた皮膚をもとにもどす努力をしましょう。  
便秘になりやすいので、妊娠中の便秘対策を引き続き行いましょう。



## 食事のポイント

疲労回復のため、必要なエネルギーを補給しましょう。  
偏食を避け、栄養のバランスを考えた食事を取りましょう。  
母乳をつくるのに必要な水分を十分に補給しましょう。  
出産後もうす味の食生活を心掛けましょう。



## 体重について

出産で一気に5～6kg減ります。  
その後少しずつ減りつづけ、理論上3ヵ月くらいでもとに戻ると言われています。  
この時期は授乳と育児で心身共に疲れるときですので、無理なダイエットを開始するのはいけません。食べすぎさえしなければ、授乳と育児だけで自然に体重は減る傾向にあります。

急激に食事を制限すると、特に授乳中のお母さんは母乳の出が悪くなることがありますので注意しましょう。



## 食欲について

おなかのほとんどを占めていた子宮が小さくなり、胃腸が圧迫されないため、食欲が旺盛になりがちです。母乳をつくるために必要な栄養素の量も増えています。しかし、好きなものばかりを食べるのではなく、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

# 出産後の食生活

食事摂取基準と食品の目安量

## 食事摂取基準

出産直後は、消耗したエネルギーや、出血による損失を補うことが大切です。

育児をしたり、妊娠前の体の状態に戻すためには、様々な栄養素が必要になります。

特に母乳を飲ませる場合は、普通の男性より多く食べる必要があることもあります。

母乳か、育児用ミルクを使うかや、育児や家事でどれだけ動くかなどにより、所要量が変わってきますので、次の表を参考にして食事を取りましょう。

## 出産後の食事の目安（一日）

身体活動レベル (I)		育児用ミルクで育てるお母さん (非妊娠時)	混合乳で育てるお母さん	母乳で育てるお母さん (授乳期)	
栄養所要量	エネルギー (kcal)	1700	2150	2050	
	たんぱく質 (g)	50	70	80	
	脂質エネルギー比 (%)	20~30	20~30	20~30	
	カルシウム (mg)	650	650	650	
	鉄 (mg)	10.5	16	12.5	
	ビタミンA	650	2500	1100	
	ビタミンB1 (mg)	1.1	0.85	1.2	
	ビタミンB2 (mg)	1.2	1.2	1.6	
ビタミンC (mg)	100	70	200		
	状態	食品群	目安量	目安量	目安量
1群	血や肉となる	肉類	肉 60g	肉 70g	肉 80g
		魚介類	魚 1切れ	魚 1切れ	魚 1切れ
		大豆・豆製品	豆腐 1/4丁	豆腐 1/4丁	豆腐 1/4丁
		卵	卵 1個	卵 1個	卵 1個
2群	骨のもとになる	乳・乳製品	牛乳 200ml	牛乳 200ml	牛乳 200ml
		海藻類	海藻 5g	海藻 5g	チーズ 1切れ 海藻 5g
		小魚	小魚 5g	小魚 5g	小魚 5g
3群	体の調子を整える	緑黄色野菜	ほうれん草 人参 ピーマン等 150g	150g	150g
		淡色野菜	キャベツ タマネギ 大根等 200g	200g	200g
		果物類	みかん リンゴ等 200g	200g	200g
5群	力や熱になる	穀類	ご飯 3杯強 (1杯150g)	ご飯 4杯強 (1杯150g)	ご飯 5杯強 (1杯150g)
		芋類	じゃが芋 100g	じゃが芋 100g	じゃが芋 100g
		砂糖類	砂糖 20g (大さじ2杯)	砂糖 20g (大さじ2杯)	砂糖 20g (大さじ2杯)
6群		油脂類	油 20g (大さじ2強)	油 25g (大さじ2強)	油 30g (大さじ2強)

(栃木県栄養士会案)

何らかの理由で母乳をあげられなかったり、仕事等の理由で授乳をやめるお母さんは、授乳しているお母さんのように、付加して食べる必要はありません。

栄養所要量から言うと、**妊娠前に戻ります。**

妊娠中から「赤ちゃんのために」食生活には注意してきたことと思います。

量は変わっても、この機会にバランスのとれたうす味の食事を定着させましょう。

