

# 大江母乳育児相談室

〒578-0935  
大阪府東大阪市若江東町2丁目7番  
ライオンズマンション若江東春番館 905号  
TEL: 06-6721-7854

助産師 大江 テル子 桶谷式乳房治療手技

## ■乳質を良くする食べ物と悪くしやすい食べ物

	良くする食べ物	悪くしやすい食べ物
穀物	白米・発芽玄米・胚芽米・麦飯・粟・キビ うどん・そば・そうめん・冷や麦	赤飯・お餅・菓子パン・ラーメン カレーライス・ハンバーガー・粟
肉 魚類	鶏肉(もも肉などの脂質分の多いのは避ける) 白身魚	肉類・青魚・鰻・どじょう・数の子・アワビ・あなご 生魚(刺身・寿司)・練り物
野菜 果物 海藻	野菜は根菜類・葉菜類を中心に、 旬の物を食べましょう わかめ・昆布・ひじき・あらめ・もずく	筍などのアクの強い野菜・季節外の野菜 (旬以外の物は生命力が弱いです。 また夏野菜などは季節外に食べると体を冷やします)
油物	野菜炒めでも油は少な目に。 植物油を中心に使用する。	天ぷら類・フライ類・洋菓子(ケーキ等)・和菓子 ・ようかん・ピーナツ
飲み物 その他	番茶・ほうじ茶・麦茶(麦茶は夏の飲み物で身体を冷 やす作用があるので程々に) ハーブティ (母乳不足解消ブレンド・たんぽぽコーヒー・ルイボス) 母乳の分泌を減少させるハーブもありますので 母乳育児に理解のある専門店でお買い求め下さい。 <a href="http://www.e081.com/">http://www.e081.com/</a> 0743-76-2378 母乳育児支援ハーブ専門店ハーブガーデンショップ	乳製品・カフェインを含む飲み物・サイダー・コーラ・ 清涼飲料水(無果汁)・ビール・お酒・ウイスキー みりん たばこ・アイスクリーム・甘いお菓子全般 激辛食品、香辛料のきついものなど

## ■母親の食べ物(摂りすぎや常食)によっておこる反応

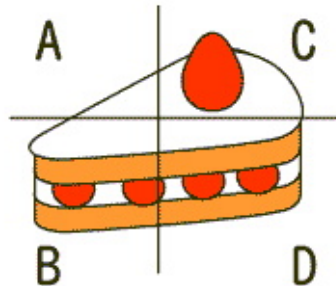
症状	原因	お乳の味は・・・
頭から顔にかけてひどいカサカサ あるところまで乾かされている 又、プツプツして血がにじみ出ている子の場合	大豆の摂りすぎ・ピーナツ・煮豆 (豆腐、納豆、油揚げなど)	渋い味の乳が出る
おしめかぶれのひどい子の場合	乳製品、甘い菓子・果物の摂りすぎ	甘ったるい乳が出る
髪の毛が逆立っている子の場合	油物の摂りすぎ (天ぷら、フライ、ドレッシングなど)	油っこい乳が出る
額は薄く黒ずみ、鼻や顔の 下のまわりにプツプツと出て ほおぼりんごのように赤い	赤身の魚 (まぐろ、鮭などの摂りすぎ)	油っこい乳が出る

## ■質の良いお乳で質の良い子を育てましょう

【よいお乳を出すための注意】

- パンよりごはん、肉より魚を食べましょう
- コーヒー・ジュースはひかえめに(無果汁清涼飲料水、コーラ、サイダーなどは絶対ダメ!!)
- 夜食はダメ!
- 果物を食べる場合は1日にりんご1個/バナナ1本/みかん1個/スイカ1切れ  
などのいずれか1つだけ。できるだけ午前中に食べましょう(無理に食べなくてよい)

ケーキ、お菓子、まんじゅう等、甘い物をどうしても食べたい時はA、B、C、Dに4等分して食べましょう



その日の午前10時くらいに・・・A  
その日の午後3時くらいに・・・B  
次の日の午前10時くらいに・・・C  
次の日の午後3時くらいに・・・D

一度に1個全部食べないこと。

てんぷら、フライ、マヨネーズ、カレーライス等、カロリーの高い物、刺激物はやめましょう

肉	卵	魚	海藻
赤みの多いもの。 鶏肉が1番良い。 肉は無理に食べなくてよい	1日1個以内。 毎日食べることは 控えましょう	白身の魚やめざしを 食べましょう。 肉より多く食べてよい	わかめ、ひじき、あらめなど たくさん食べましょう
牛乳	豆	野菜	
毎日飲んでもよいが 1日500cc以内	納豆、豆腐、みそ、煮豆など たくさん食べましょう	季節の野菜を必ず毎日、毎回多くとりましょう サラダよりおひたし、煮つけ、炒め物の方が多くとれる	