



おっぱい通信

第22号
2011年6月
大阪南医療センター
母乳育児支援委員会

夏の水分補給って必要？



私、おばあちゃんに麦茶を飲ませなさいと言われたんだけど、飲ませた方がいいのかしら？



私は病院で、水分補給はおっぱいだけでいいって言われたから、おっぱいだけにしたよ。

薬局へ行くと、赤ちゃん用の麦茶や赤ちゃん用イオン飲料水などを売っているのをみかけます。暑い季節になり、汗をよくかく赤ちゃんを見ると、水分が足りているかと心配になる人もいるかと思いますが、でも大丈夫。母乳は水分を88%も含んでいる上に、高い栄養価を持っているのです。

他の水分を与えると、かえって水分の与えすぎになり、その分母乳を飲まなくなってしまうます。

しっかり飲めていたら、少なくとも生後6カ月までは母乳以外の水分補給は必要ありません。

お母さんも、のどの渇きに応じて水分をとりましょう。



大阪南で出産された皆さん☆
のびのびサークルへ遊びに来ませんか♪

6月26日(日)

10:00～11:30 1ヵ月までのクラス

13:30～15:00 1ヵ月～1歳までのクラス

母乳のこと、育児のことなど、悩みを解消しましょう☆
お待ちしております♪

