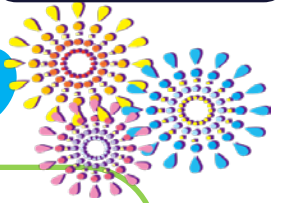


おっぱい通信

第30号
2012年8月
大阪南医療センター
母乳育児支援委員会

母乳育児とビタミンD



ビタミンDには・・・

カルシウムの吸収を助け、骨を作る手助けをする働きがあります。不足すると骨の成長に影響することがあります。食べ物からの摂取だけでなく、日光によって皮膚で生成されます。赤ちゃんは母乳を通じてビタミンDを摂取します。このため授乳中のお母さんたちは年齢相当所要量よりも多くとる必要があります。

授乳中のビタミンDの摂取方法



お母さんの食事

授乳中のお母さんの1日に必要とされているビタミンDの量は、バランスの良い食事をとることで摂取できるとされています。ビタミンDは干し椎茸や脂肪に富んだ魚類に多いと言われています。1回の食事で干し椎茸だと1枚、さんまだと1尾を目安にしましょう。

また、ビタミンDは、授乳の後半に出てくる母乳に多く含まれているので赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませてあげましょう。

他にも・・・



ビタミンDは日光を浴びることで体の中で作られるので、赤ちゃんも適度に日光を浴びることが必要です。週に2回5～30分の日光浴でビタミンDの必要量は作られると言われています。