

2013年4月8日(月)

産後ママと栄養に関するアンケート 調査結果一覧

●調査概要

調査内容:「産後ママと栄養」に関する意識・行動の実態について

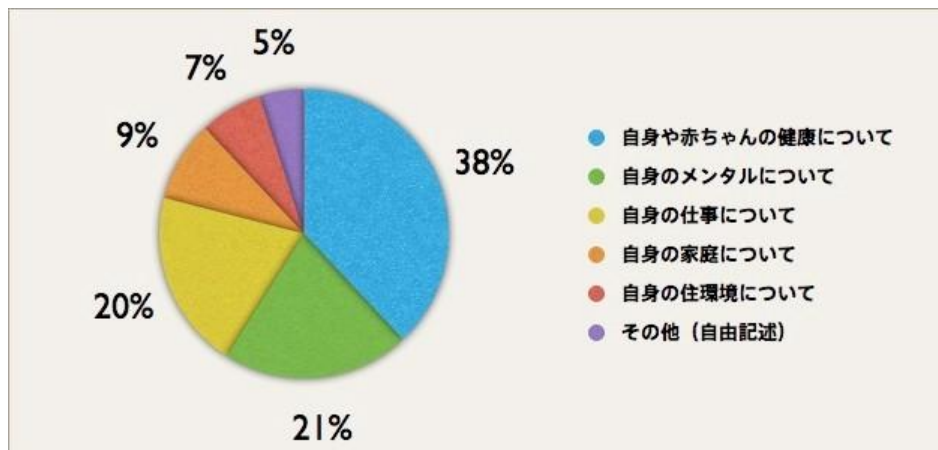
調査目的:産後女性が母子の健康のために、どの程度、栄養摂取を意識し行動しているか実態を把握する

実施日:2013年3月4日~3月8日 調査方法:インターネット調査 有効回答数:282人

調査対象:育児中の女性の為のコミュニティサイト『ママジョブ』ユーザー

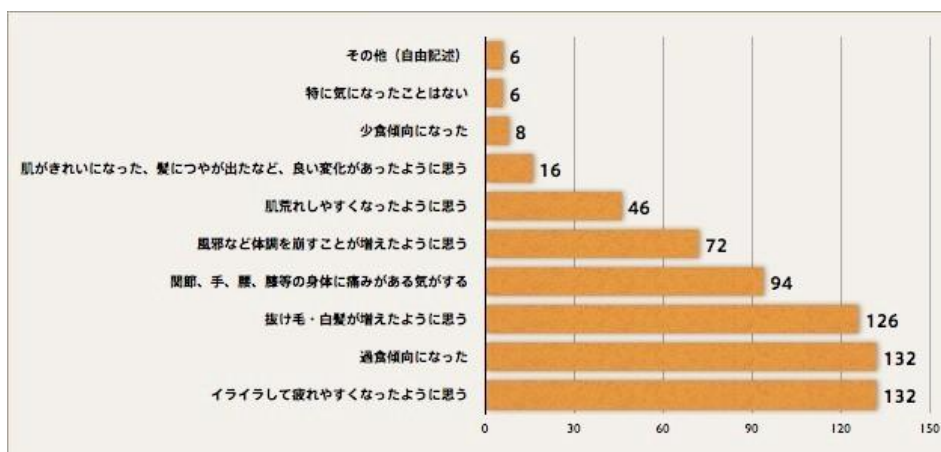
調査主体:ニュートリー株式会社(協力:株式会社ママジョブ)

質問1:現在、一番の悩みは何ですか？[有効回答数 282]



質問2:出産前と出産後で、ママ(ご本人)の体の変化で気になったことがありましたか？

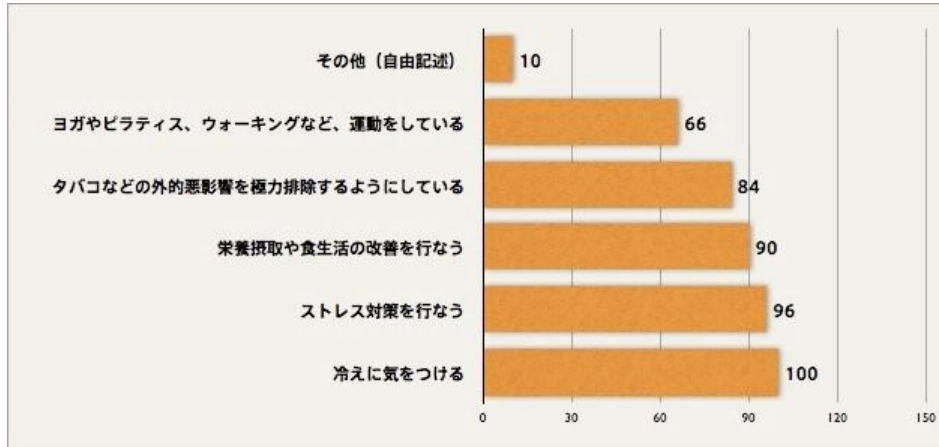
具体的に、ママ(ご本人)の体にどんな変化がありましたか？(複数回答可)[有効回答数 282]



NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

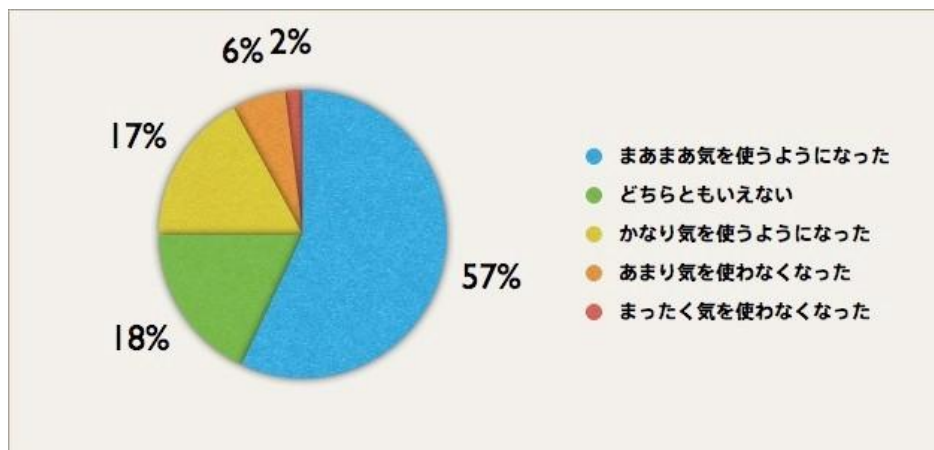
質問3: ママ(ご本人)の健康のために、

普段から意識的に行なっていることは何ですか？(複数回答可)[有効回答数 282]



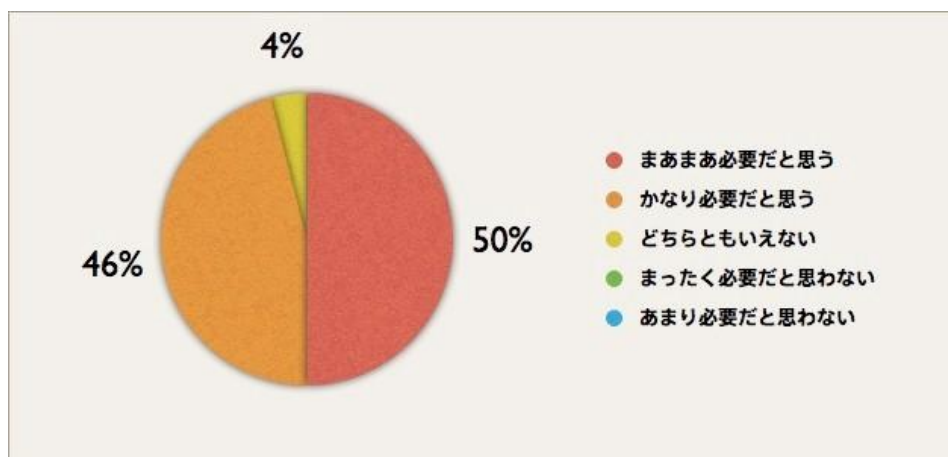
【自由記述】 ストレスをためない。笑える時間を増やす。／ストレッチしたり深呼吸をしたり、時間があれば読書をしたり自分をゆるめるようにしている。たまに簡単なストレッチ／運動を！と思うがなかなか続かない／何かをしながら体操をしたり、時間がないなりに常に体を動かすように心がけている。／好き嫌いをしないでいろんなものを食べている。／母乳育児をしていると、油ものや生クリームを食べると胸が張るようになったので、食べ物には気を配るようになりました。／良い水を飲むようにする。

質問4: 出産前と比べて出産後、「栄養摂取」に対して気を使うようになりましたか？[有効回答数 282]

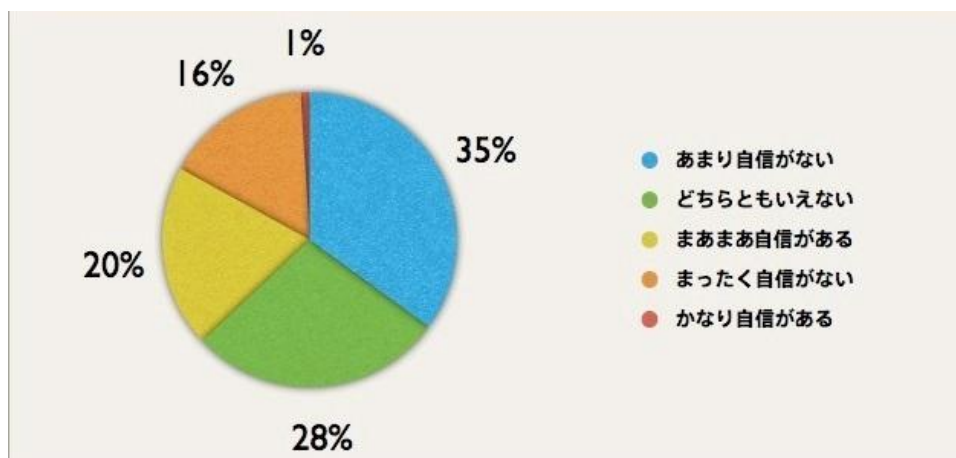


NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 5: ママ(ご本人)の体調管理のためには、「栄養摂取」の改善は必要だと思いますか？【有効回答数 282】

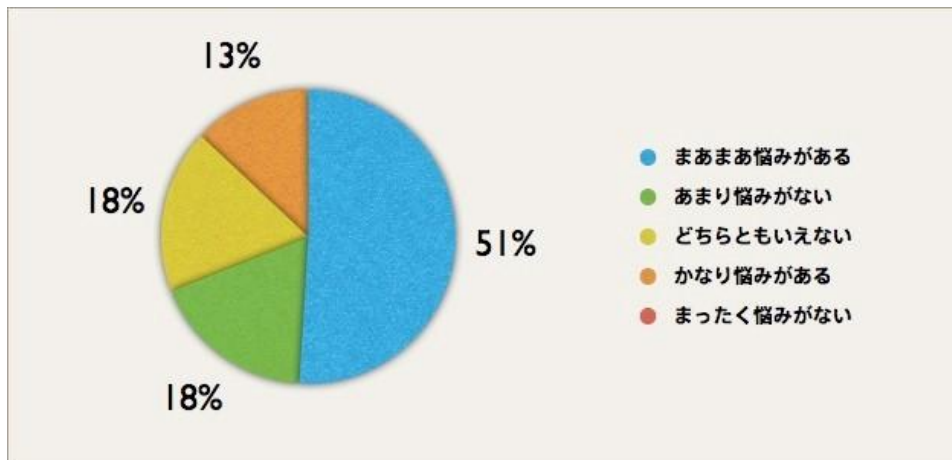


質問 6: 現在、ご自身の「栄養摂取」に自信はありますか？【有効回答数 282】



NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 7: ご自身の「栄養摂取」についての悩みはありますか？【有効回答数 281】



質問 8: 質問 7 で「悩みがある」と答えた方は、

どんな悩みがあるか教えてください。(複数回答可)【有効回答数 202】



【自由記述】 カロリーを摂取しすぎても困るし、カロリー不足でも困るので、母乳育児だと食べ物が気になります。／栄養が偏ってないか気になる。／栄養に配慮した料理を作りたいが、それには多くの食材を購入するなど、金銭的余裕が絶対に必要。しかし不景気で給与も低く、最低限生きていけるような食材しか購入出来ない。／栄養のあるものを取りたいという欲求はかなりある。しかし育児に人手が足りないので丁寧に作る時間が取りにくく、母乳をあげているのでかなりお腹がすき、どうしても簡単に摂取できるものをとってしまう。(菓子パンなど) 結果として栄養が偏るというジレンマに陥っている。／栄養に気を付けたいと思っても野菜などが高いし今は主人の収入しかないので、金銭的な理由で、バランスのいい食事を用意出来ません。

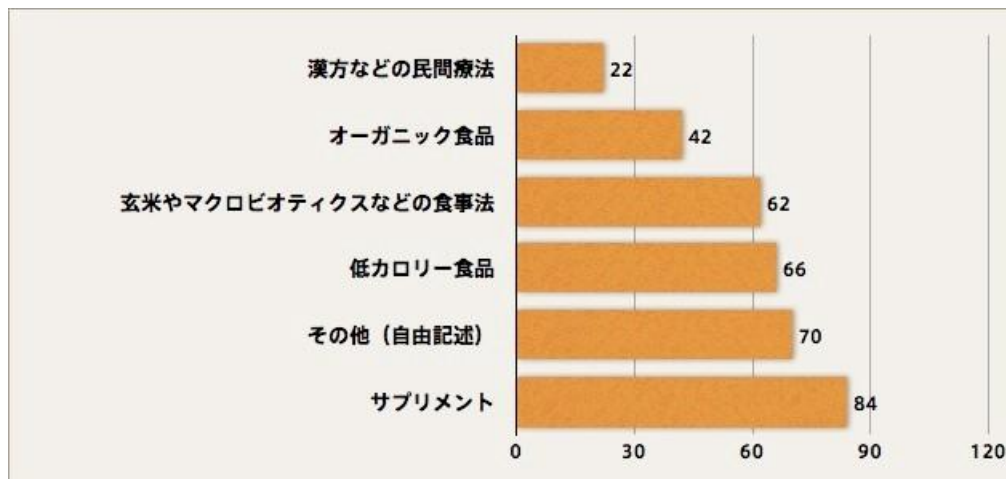
NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 9:「栄養摂取」する上で、どんなことに気を付けていますか？(複数回答可)【有効回答数 282】



【自由記述】すぐお腹が空いてお菓子などを食べすぎて気をつけられていないと思う。／ずっと家にいると、食べる時間もバラバラになるし、特別食べたくなくても口に入れてしまうので、気を付けようと思ってもダメです。／気をつけたいが、できない状況。／食べ過ぎたら胸が張ったりするので。／足りてなさそうな栄養はサプリメントで補っている。／品目数／野菜は必ず摂るようにしている。／料理を作るときはせめて質のよいものを使うことを心がける。／質の良い調味料を使う。

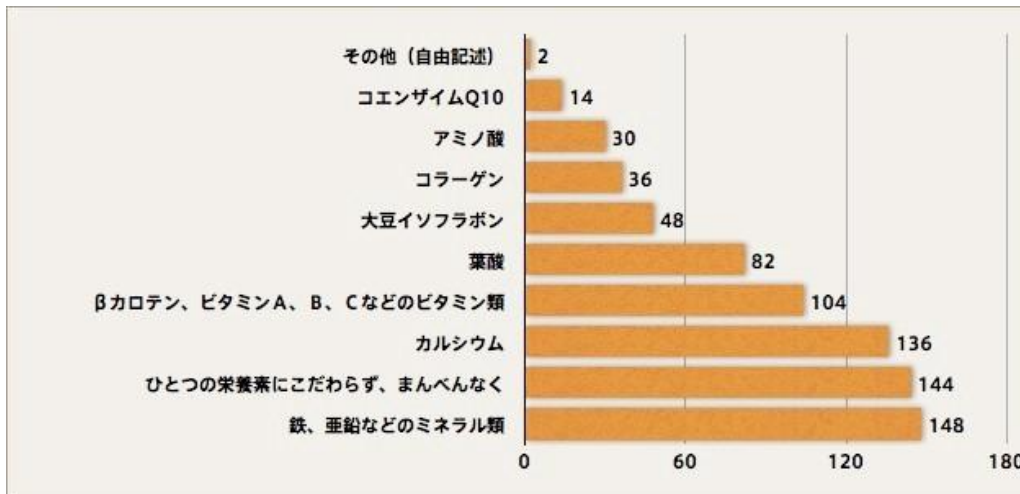
質問 10:ご自身の健康のために、食生活に取り入れているものは何ですか？(複数回答可)【有効回答数 282】



【自由記述】ウォーターサーバーの水／カロリーの低い物から口にするなど食べる順番に気を付けている。／ビタミン等サプリではなくその物を取るようになっている。みかんやゴマせんべいなど／何か取り入れた方がいいのかな？と思いながら、たまにビタミンCをとっているぐらいです。／五穀米のふりかけ使用、ほんの些細なことしか取り入れられていない／国産のものや、農薬を使っていないもの。／食品が片寄らないように、野菜を温野菜で多く取るようにしている／食品の産地に気をつける／食品の産地を気にしている／生産者や産地がはっきりしている食材を選ぶようにしている／青汁、乳酸菌製品、納豆、小麦ふすま／特に何かを取り入れてはいいませんが、できるだけ和食で味付けを薄くするよう心がけています。

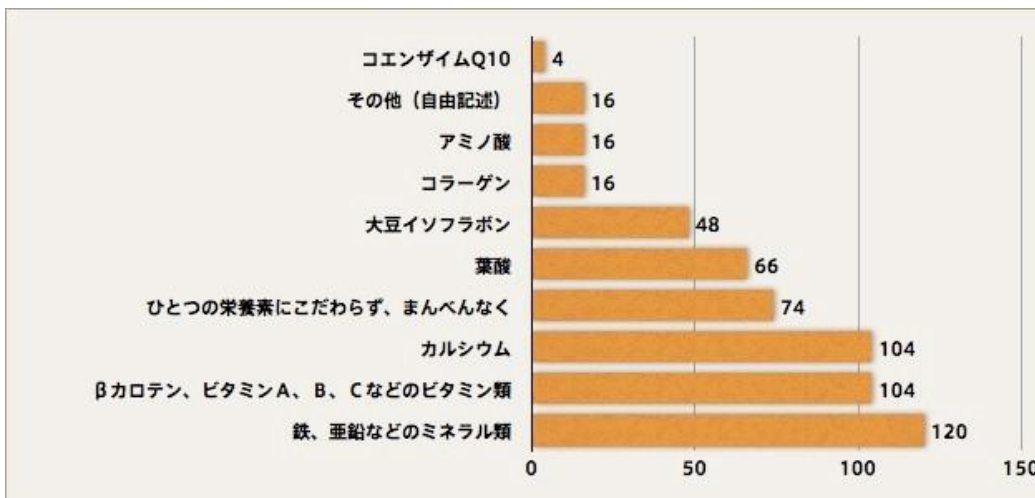
NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 11:ご自身の健康のために、摂取すべき栄養素は何だと思いますか？(複数回答可)【有効回答数 282】



【自由記述】自分に何が足りていないか分かればそちらも。／授乳中は普通の生活にどんな栄養をどれだけプラスしていけばいいかわからない。／食物繊維／水分／葉酸や鉄剤は必要と助産師さんに言われたので、飲むようになりました。

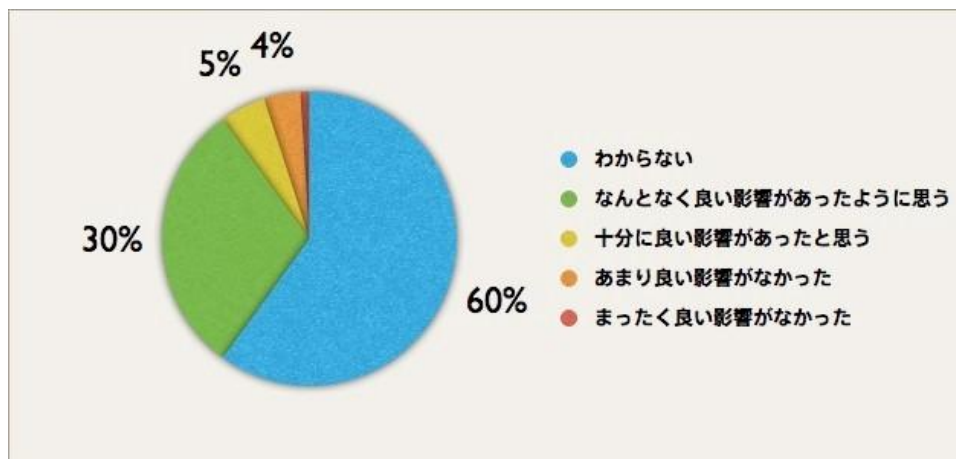
質問 12:ご自身の健康のために、実際に、摂り入れている栄養素は何ですか？(複数回答可)【有効回答数 282】



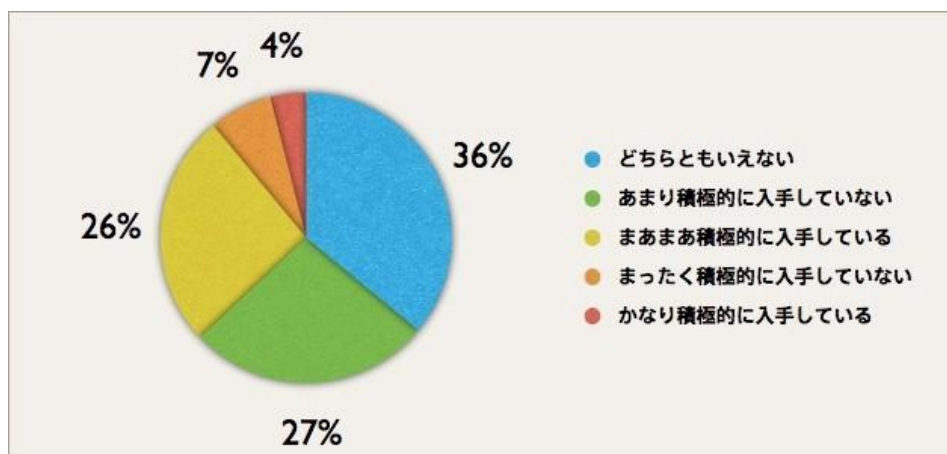
【自由記述】DHA サプリ／その時の体調により摂り分けている。／なんとなくヨーグルトを食べるようにした。／にんにく、もろみ酢／実際はどれも不足して、取り入れられていない。／取り入れられてないと思う。／赤ちゃんを産んだらカルシウム不足になると言われたので、カルシウムを取るようになりました。／摂り入れているか分からない。自信が無い。

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 13:これまで栄養摂取に気を付けたことで、ご自身に良い影響はありましたか？【有効回答数 282】



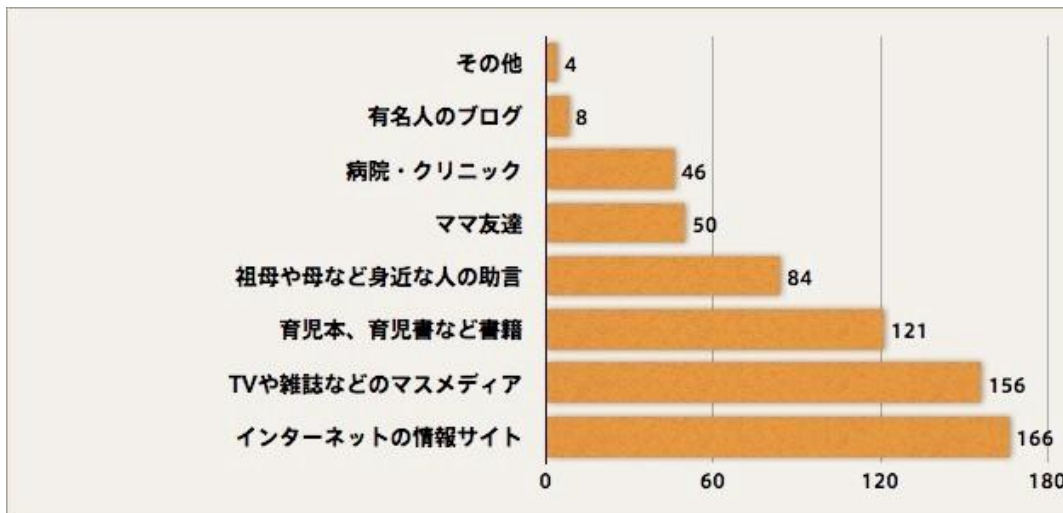
質問 14:「栄養」に関する情報を積極的に入手していますか？【有効回答数 281】



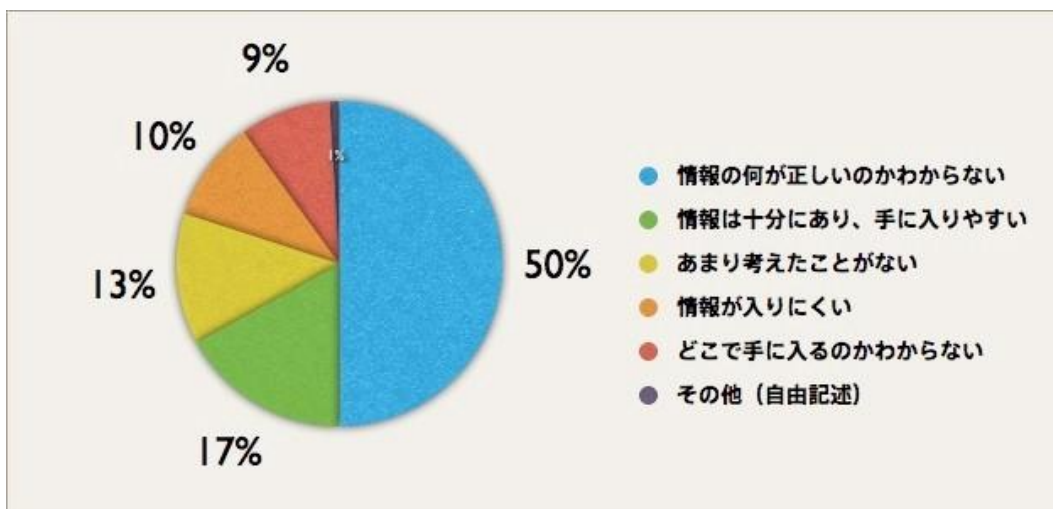
【自由記述】10年近く通っている、鍼灸の先生。／最寄の薬局の薬剤師さん。／医学書や薬学書、栄養学の本／近所のマクロビ教室／市の食育教室。／助産師指導で指導されました／料理教室。／栄養教室。

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 15:「栄養」に関する情報をどこで入手していますか？(複数回答可)[有効回答数 282]



質問 16:「栄養」に関する情報について、近いものを選択してください。[有効回答数 282]



【自由記述】助産師さんと小児科の先生は、赤ちゃんの体重管理について、違うことを言うので、どちらが正しいのか分からない時があります。助産師さんは『母乳育児でも体重は増える』と言うけど、小児科の先生は『ミルクを足した方が体重は増える』と言うので。／授乳回数も助産師さんは『頻回に授乳』と言うけど、小児科の先生は『必ず3時間ごとに授乳で、3時間経つまでに泣くなら、母乳が足りてないから、ミルクを追加しなさい』と言うので。／摂りたい栄養はあるが、それを食べたところで劇的に体調がよくなるわけではないので、効果があるのかよくわからない。薬ではないので日常的に食生活に気をつけるべきとは思いますが、お腹がすくとお菓子を食べてしまう。

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 17:「初産後の栄養や食事、食生活」にまつわる考え・エピソード、

失敗談について教えてください。【有効回答数 135】

【過食傾向】.....

- よく食べるようになったので、体重が産前まで戻りません。量を控えると母乳の出が悪くならないか心配です。
- 食べる量が妊娠中と変えられない。
- 授乳中は食べても太らないと聞いて、食べ過ぎてしまった。
- 授乳中、お腹の減りが収まらず暴食。
- 栄養を気にしていたら、自動的に摂取カロリーも落ちてダイエットになった。が、炊事が得意でないためでもあるのですが、子どもが離乳食、幼児食、と進んできたならそれまで炊事に使っていたほど時間を取れなくなったため自分の食事は適当になってしまい、リバウンドしました。”
- 満腹感が得られず過食気味になって…、間食がすごく増えている。
- 母乳なので栄養を…と思い、食べ過ぎになり太った。
- 出産後は母乳育児でここまで来られています。自分の食事内容が母乳に影響すると思い、なるべく健康にいいようなものを摂取するようにしています。ただ、もともと甘いものが好きなので、今の食事内容で子供に悪影響がないのかどうか気になります。雑誌等によると、摂取しすぎた添加物や糖分が母乳として赤ちゃんに吸収されてしまうということで心配です。失敗談ではないですが、育児のストレスや食事内容を気にしすぎて過食気味になることがあります。
- 妊娠中には控えていたインスタント、ジャンクフードを反動で食べるようになった。
- 出産後は痩せるから大丈夫と思っていっぱい食べていたら、痩せなくて今、大変な思いをしています。
- すぐ乳が張ってきてしぼるのが大変。それにすぐお腹が空いて何でも口に入れて常に食べている状態。お菓子もたくさん食べてしまっているし、自分自身の身体と赤ちゃんにちゃんと栄養がいつているのか心配になった。
- 母乳をあげているとやたらとお腹がすくので、炭水化物を大量に摂取する癖がついてしまい、一年が経った今でも、食べ過ぎの傾向があり、困っている。
- 母乳をあげているので意識して栄養は摂取していると思うのですが、間食がつつい過ぎてしまいました。また、カルシウムが足りないせいか、肋骨にヒビが入ってしまい整形外科に通う羽目になりました。

【偏食傾向】.....

- 炭水化物ばかり食べていたら、体重が全く戻らなかった。
- 完全母乳で育てていたの、食べたものがそのまま赤ちゃんに行くと常に考え食べるものに気を配っていました。でも、母乳がでるように！ということばかり考えていて、バランスはとても悪かったと思います。炭水化物ばかりとっていたような…。
- 毎日毎食、同じ時刻にとり、どんなメニューでも味噌汁は必ずとるようにしています。現在主人が入院の為、食材がなかなか買い足し出来ないため栄養のあるものを買って、メニューを変えています、何日もその食材を食べています。
- 実家に居る時は母が気を使ってくれ、三食バランスよく食べていましたが、自宅へ戻るとなかなかそうもいかず、つつい適当になってしまい、入院中や母の食事が懐かしいです。
- 産後すぐに体型を戻したいあまりに、一食置き換えや、激しいスポーツなど無理なダイエットをして体調を崩してしまった。
- 食欲のままに食べていたら朝食に食パン1斤食べてしまった。母乳にはパンよりごはんがいらしいので、少し気を付けるようにした。
- 授乳をしていたので、とにかく白飯が美味しくてたまらなかった。ご飯をいっぱい炊いてふりかけや卵かけご飯にして食べていた。
- 母乳がつかってしまった時の母乳の味がしょっぱかったことから食事に気をを使うようになった。お腹がすいたら、好きなものを食べていて塩分の取りすぎだったと思う。

【甘いものが食べたくなる】.....

- 疲れて、甘いものがほしくなる。我慢ができず食べ過ぎている。おかげで、母乳で育てている娘は、デブである。
- 甘いものがすごく食べたくなって、いつもチョコレートやクッキー等を常備し、所かまわず食べていた。

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

- 甘いものが食べたくなり、あまり気にせずに食べていたらおっぱいが張ってしまった
- 妊娠時の食事制限の反動で、甘いものを取りすぎ、カロリーや栄養のバランスが崩れている。
- 甘いものを食べたくて、取るなら和菓子のほうがと聞いたので、あずきがいっぱい入った、たい焼きを食べている。冷凍品を買いだめして。
- 甘いものが好きで控えたいのだが、上手いかわなくて困っている。
- 妊娠糖尿病になったので、出来るだけ、炭水化物や甘いものは控えた生活でしたが、**出産後は、甘いものが非常に食べたくなり、止まらなくなってしまう**ました。
- 子供が小麦・乳・卵のアレルギー持ちで、授乳中のため私自身もその食品を食べることを控えなくてはならない。外食でも食べられるものが少なく困っている。仕事をする事になり、授乳を夜しかしなくなったので、昼間はこれらの食品を食べてもいいのかと思ったが、食べたものは3日間に渡りおっぱいに出る可能性があるといわれた。**仕事の合間にチョコレートをひとかけ食べてしまった。**

【乳腺炎になった、なりかけた】.....

- 病院で出されたものをすべて食べていたら**乳腺炎**になった。乳腺炎予防には和食がよいと聞き、カレーやてんぷら、菓子パンなどは乳質もおちるし取らないほうがよかつたらしく、**痛い思いをした。**それから3カ月は完全に油抜きをした。辛かった。
- 油ものをとりすぎて**乳腺炎**になってしまった。
- 夕食は**チキンカツ、デザートにあんこ入りの濃厚なバニラアイス**を食べた日、朝起きたら胸に鉄板を入れたようなしこりができてビックリ……。乳腺炎になっていました。
- 食生活の偏りから**乳腺炎**になった。
- うどんや餅米が母乳によいと聞いて食べたら、**乳腺炎**になってしまった。母乳によいのではなく、母乳が出やすいでした。
- 乳製品が好きで、**乳腺炎**に何度かなりました。時間がとれず、偏ったランチが多い。
- つわりでパンしか食べられなくなって、それ以降パンがすごく好きになりました。そして、朝ごはんが白米から食パンに変わりました。私は乳腺が細目の為、産後1ヶ月くらいで**乳腺が詰まってしまって**、マッサージに何回も通い詰まりを取るのに苦労しました。その詰まりの原因は牛肉そしてパンかもしれないと言われてすごいショックでした……。母乳にパンはあまり良くないのを知らずにバクバク食べてしまって……。反省しました。
- おもちゃが母乳の出をよくすることを知らなくて、たくさん食べてしまったために、**乳腺炎**になりかけてしまった。
- 産後1ヶ月過ぎた頃に、**お肉や脂っこいものを何日か連続で食べたら乳腺炎**になりかけた。
- 産後、**何も気にせず食べていたら、乳腺炎**になりかけてしまった。また、貧血になってしまい、慌ててサプリメントを摂る様にした。
- 甘いものを食べたらおっぱいがつまってしまった。
- 甘いものを食べすぎておっぱいが**カチカチ**に詰まった。
- **いっぱい食べなきゃ！と張り切っていたら、胸の張りが痛いほど張って**しまった。
- 産後の入院中、**毎日、お肉や牛乳を食べていたらおっぱい**がかなり張ってしまって困った。
- 油っぽいものを我慢していたが、たまには、とケンタッキーを食べたらおっぱいがつまってしまった……。穀物、野菜中心の食事をしているときは体調も良かったです。
- 外食時揚げ物をたくさん食べたら、翌日胸に、しこりのようなものが……。1人目はまったく平気だったので気にしなかったのですが、2人目は違い、ちょっと反省。
- 授乳中、**油っこいものを食べるとすぐおっぱい**が詰まったので気をつけた。
- 産まれるまで、お腹の赤ちゃんの為に、ずっと食べたいものも我慢していたので、産んだあとに**生クリームたっぷりのケーキ**を食べたら、胸が凄く張ってしまって、困りました。赤ちゃんには出来るだけ母乳をあげたいので、それからは食べ物には気をつけるようになりました。
- 出産して間もない頃に**脂っこいものや甘いものを食べ過ぎて**乳が張り、しこりができ痛くて眠れない日がありました。乳腺炎にはならなかったので良かったです。反省してそれ以降は食べ過ぎないように気をつけています。

【抜け毛が増えた】.....

- 産後は栄養が赤ちゃんに行っているのか、**髪の毛がかなり抜けたり歯が悪くなったり**しています。なるべくカルシウムをとるようにしたり、規則正しい生活をしたり気を付けています。でもなかなか夜中眠れなかつたり上の子がいたりで難しいのが現状です。
- 食事時間が不規則になりました。**抜け毛が増え**悩みました。

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

- 髪の毛が一時すごく抜けてしまった。何か足りないのかと不安になった。
- 初産後、授乳に対して栄養が足りなかったのか、1日4食食べてもみるみる痩せていった。抜け毛も多く、それだけで気分も落ちてしまって…でも授乳が落ち着く頃になると体重も戻り、抜け毛も徐々に元に戻っていった。

【体調不良】

- 鉄分が不足してしまい、倒れた。鉄剤を飲んで改善したが、まだ目眩などがある。
- 母乳がそのまま赤ちゃんにいくので、とにかく栄養のあるものを食べ、間食をしなかった。その結果栄養はとれていると思うが体重が減る一方でそれが悩みに…。
- 夏出産だったこともあり、母乳育児だったのに食欲があまり出ず、バテてしまった。
- 初めてのことで気持ちが不安定になってしまい、食欲がなく十分な食事をとれなかった。
- 妊娠時だけでなく出産後も味覚の変化が続いていて、食べていると気持ちが悪くなるものがふえた。

【乳児に変化】

- 乳腺炎にもならず、調子に乗って、お祝いで頂いた大好きなケーキを毎日食べていたら、赤ちゃんの顔に湿疹がたくさんでてしまいました。それ以来、乳腺炎にならなくても、ケーキや脂肪の多く含んだものは気をつけるようにしました。
- 作れなくて、お弁当などの脂っぽい食事が多かったためなのか？ 幼児湿疹がひどかった。
- 離乳食は、人参、じゃがいも、白米でほぼまかなった。失敗した事は、赤ちゃんせんべいを食べさせ過ぎた事。そのためか、長女は変食ぎみである。
- 体によい大豆系が大嫌いの為、まったく食べなかったが、子供は大豆がなぜか大好きになっている。
- カレーを食べたらおっぱいを飲まなくなった
- 授乳期に辛いものを食べ過ぎて、子供が、母乳を、吹いたこと。
- 自分のみならず子供の栄養をすごく考えるようになりました。一人目のときより、母乳が出てないのが不安になったりします。
- 子供と私の健康の為に作る料理が子供の口に合わない時がある。

【多忙による食生活の乱れ】

- 子育てが忙し過ぎて、自分のご飯がろくに食べられず、おかしを食べていた日も…。後ですごく後悔していました。
- 忙しくて早食いになってしまい、なかなかゆっくり食べられない。
- 忙しくて早食いになってしまかなかゆっくり食べられない。
- ゆっくり食事をとる機会が減って、早食いになった。
- 育児に追われていたので、簡単で栄養があるものを食べていた。
- バランスよく食べたいけど、作る時間がなく難しい。
- 栄養を摂らなければならないのはわかっているが、赤ちゃんの世話と家事や自分のお風呂などで、手一杯で、食事が疎かになってしまう。
- 初産後里帰りしたため、実家にいる頃は体調が良かったが、夫の所に戻って1週間もしないうちに貧血に見舞われた。おそらく忙しくてロクにご飯を作れなかったためと思われる。
- 子供がいるとゆっくり食事できないので、いつも早食いになってしまうし、あまり食べる気になれず、後でお腹が空いて間食してしまう。
- しばらくは食事をする時間もままならない、と聞いていましたが、その通りでした。リズムを掴むまでは、赤ちゃんのお世話の時間によって、自分の食事の量や時間が乱れがちでした。自炊の時間も多く取れない間は、あきらかに栄養不足でした。段々落ち着いてきて、自炊する時間が持てると、栄養バランスの良い献立を考えられ、好きな自炊でリフレッシュもできるようになりました。
- 子供の食事優先になり、上の子の世話に追われて自分の食事がおろそかになった。
- 子供中心の生活になり、食事の時間がまばらになった。母乳に良いとされている食材を多く食べるようになった。
- 朝、昼は子供の面倒を見るのが優先なのでとりにくく、ご飯とふりかけもしくはジャムトーストなど簡単にとりあえず炭水化物の摂取になってしまう。

【経済的理由による食生活の乱れ】

- 母乳育児なので健康、栄養バランスには気をつけたいのですが、金銭的な問題もあり、なかなかバランスの良い食事はとれていません。でも、なるべく辛いものや濃い味の物は避けるようにしています。

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

● 出産後、2ヶ月くらいは、母乳のために食事には気を付けていましたが、段々と**金銭的な理由**などで今は気を使えないでいます。

【栄養情報に不安】.....

- インターネット上で、「甘いものは一切やめている」、「カレーはダメ」等、神経質な意見が多くどの情報が正しいのかわからない。私自身はあまり神経質にならずに過ごしているが、自分で作っていると味付けなど飽きてしまったり、主人の帰宅に合わせ食べる時間帯が遅かったり…これでいいのかな？と思うこともある。
- 妊娠中から貧血で鉄剤を摂取していたため、出産後も鉄分をとろうと心掛けています。しかしどれくらいとればいいのか、足りているのかわからないので結果が見えません。
- よく「おっぱいがつまる」と言われている食品について、自分はあまり気にせず摂っていたけど(量はカロリーを気にして控えめにしていた)つまらずに済んでいます、実際のところはどうなんだろう～と疑問に思っています。
- 完全母乳のため、とにかく一生懸命食べることをしていたので栄養が偏っていたように思う。
- 出産した病院では母乳育児を推奨していたのですが、退院後の食生活については具体的な指導がほとんどありませんでした。そのためどのような栄養が必要なのか、また、摂取を控えた方がよいものは何かなど、ほぼ独学で調べました。出産して間もなく思うように動けない時期だったので、本を買いに行くなどのこともなかなかできず、事前にもっと学んでおくことが必要だったと思いました。
- 初産後、少し気を抜いて甘い物や適当な物を食べていたら母乳がつまってしまう、辛い思いをした。きちんとした食生活、一汁三菜を基本に守るようにと母乳外来で指導を受けた。食べた物によって母乳の出や色や味が違う事もその時初めて学んだ。ただ、初めての子育てで忙しいのに、料理もちゃんと作らないといけなく、と頑張りすぎて疲れてしまったのも事実である。どの程度、栄養が摂ればいいのか、すごく悩む。
- 自分の栄養が、母乳にも影響すると思い、サプリメントを飲んだが、それが授乳中は控えたほうがいいのかだった。よかれと思ってやった事が、逆効果だった。
- よかれとおもってサプリをとったら、子どもの肌があれた(母乳のため)。
- 産前は病院などで指導があったが産後の指導までは入ってこず手探り状態。また育児で自分に構うことができず、食事面ではとりあえずお腹を満たすことぐらいしか、考えられないのが現実となっている。
- 妊娠中は食事指導があり、野菜類を多くとり、カロリーの高いものは控えるようになるようになったが、産後も同じような食生活を続けていたら、ひどくやつれてしまいました。おもちや乳製品など母乳に良くないと言われているものは、避けたりしていたせいもあったのか、摂取カロリー自体が足りなかったのかもしれない。
- 子供の顔に湿疹ができてしまい、皮膚科に行ったが、赤ちゃんの湿疹と言われ薬をもらったのみ。家に帰りネットで調べたら、親の乳製品取りすぎとあり、乳製品を控えたら、みるみる湿疹が治った。医者も鵜呑みにするのではなく、自分で調べて勉強することも大切だと実感した。

【周囲の影響】.....

- 産後うつがひどく、何も食べられなくなった。食べないと母乳がでない、と思えば思う程、食べられなくなり、唯一食べられたのがチョコレート。しかし、「チョコレートを食べれば、乳が出ない」という**周りの人からの強い意見に潰され、結局、産後うつが悪化して栄養どころでなくなった。**あの時に、栄養の知識があり、上手にサプリメントと付き合えていれば…って思う。
- お餅が母乳にいいと聞いたが、効果なしだった。
- 乳製品がいいと思った義理の母から毎日、牛乳とヨーグルトが…。断れず食べていたら3日後に乳腺炎に(ノド)
- 完全母乳のため、実母に教わったとおりに脂分や糖分をできるだけ控えた食事をしたらストレスがたまってしまう、筋肉も落ちたままで良くなかった。その後少しずつ取り入れ始め、6ヶ月後には母乳の出る量のバランスもとれてきたのもあり、ふつうの食事をするようになった。
- 母乳がよく出るように、常に口に何か入れていなくてははいけないと母・姑に言われ続け、実践していたらとんでもなく太った。まだ体重も体型も戻らない。昔と違い、栄養のあるものを気軽に食べられるのでそれは間違いだと後で気づいた。
- 母親世代の考えで食生活をしていたら、里帰り中に産後太りになってしまった。母乳を出やすくするためとはいえ、栄養が偏っていたのかな？自分自身の健康面を考えて食生活をしていかないといけないと反省。初めての出産で全てが初めてだらけなので栄養や食生活について情報がわかりやすくある

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

と良かった。

- お酒が飲みたくて、夜の最後の授乳の後に飲んでた。昔は産婦人科でもいいよって言っていたけど、**2人目の時は絶対ダメっていう風に変わっていてびっくり。**
- 母乳を出さなくてはいけないので、**とにかく食べる、と周りから言われるがまま食べていたら、とんでもなく太った。**女性はそんなに食べなくても母乳は出るんじゃないかと思った。

【栄養摂取に工夫】.....

- 私は3児のママです。最初の子の時、出産後に体調を崩し、かなりきつかった事があって回復するまでにかなり時間がかかったため、二人目以降からは**積極的に食事では補えない栄養はサプリで摂るようにしました。**その他に、骨盤体操やストレス解消などの体操などを積極的にしました。
- 病院で子供の脳の発達にDHAがいいといわれて**サプリメントをとっている。**
- もともと貧血気みですので、妊娠中も鉄分不足でよく立ちくらみをしていました。産後も授乳をしますので、引き続き鉄分は不足気みだと思います。耳がキーンとしたり聞こえづらい時があったりしました。たいていは**鉄分の補給**で治ってしまいます。できるだけ食品から取りたいものですが、私の場合はそれでは足りませんので、**サプリメントを常備しています。**
- 産後、貧血気味になり、**鉄分を取るように心掛けた。**
- 貧血気味なので**鉄分を摂るようにしています！**赤ちゃんをお風呂に入れたときに、背中を洗っていて、うつ伏せ状態にしていたとき、頭がガクッとなってしまう水に顔がついちゃったこと！
- 妊娠中、いつもより鉄分とカルシウムの多く含まれる食品を積極的に摂取していたけれど、もともと貧血気みだったのもあり、かなりの鉄不足になっていました。**サプリメントに頼りきっていましたが、次妊娠した時は極力、食品から摂取したいと思っています。**
- 妊娠初期、頭痛が続いたことがあって、これは鉄分不足から起こっているものだと、後から気づき、産後も授乳があるので、**意識的に鉄分を多く摂取するように気をつけています。**食事でも可能な限り摂り**毎朝、サプリでも補っています。**
- 産後、貧血気みだったので**ミキプルーンのようなものやサプリを飲んで**います。肌のあれもひどくフルーツや野菜もできるだけたべましたがいまいちなおりません。
- 初産後から疲れにくく風邪も引きにくい。痩せやすくなると友だちから黒酢の**サプリメントを紹介されて飲むようになった。**実際体調も良く体重も落ちた。
- 勉強した薬膳の知識を活用して食事の用意をしている。四季にあったもの、体の不調に対して対応できるものが、自然と選べるようになった。子供が軽い風邪気味な時は、**薬ではなく、食事面で手を入れること**で、自然な形で治すことができるので楽です。
- 長女は 母乳外栄養だったが、今回、次女は**完全母乳なので、食生活にはかなり気を使っています。**
- 産前から**栄養に気を使う事で妊娠中の悪阻なども少なく、産後も抜け毛が少なく肌も綺麗**です。

【ストレス対策】.....

- できる限りまんべんなく**栄養を摂ることが大事**だけど、**ストレスにならない程度に手を抜くことも大事**だと思います。
- 鉄分とカルシウムが不足しがちな**ので、特に**気をつけて献立**を考えました。**ストレスをためないように頑張りすぎないように**しました。
- まったく食べないのではなく、食べ過ぎないことに気をつけて**満遍なく食べる**ことが、一番おいしいおっぱいも出るし、**母体にも良かったのかな**と思います。
- 神経質にならない**で自分の食べたい物は我慢せずたべている。野菜は嫌いではないものの、一日の摂取量は目安まで到達していないと思うので心がけたい。
- 母乳をあげていた期間は、神経質なほど食材にこだわっていました。その後、完全ミルクになったので、**あまり気にしなくなりましたが、それでもなるべく質の良い和食を心がけて**います。
- 出産前は赤ちゃんのためにと、食事に気をつけていたけれど、出産後は気にしなくなった。**

【3食きちんと摂取】.....

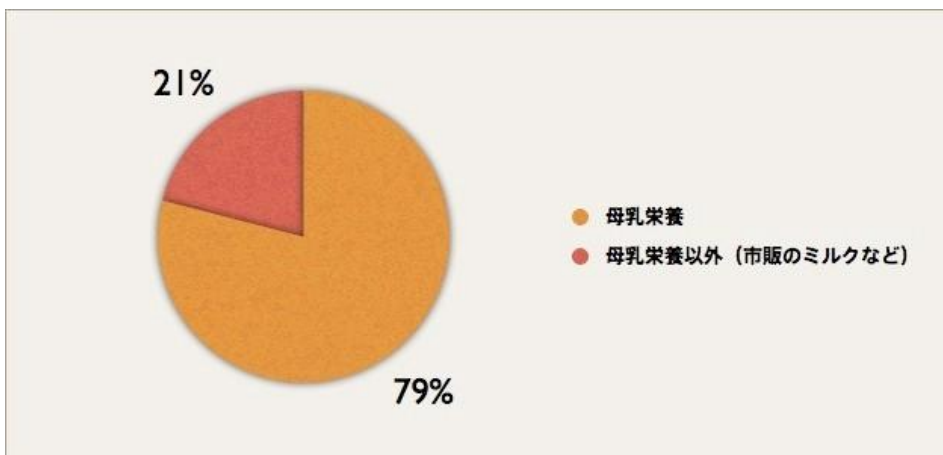
- とにかく忙しくても眠くても、**3食必ず**食べました。基本母乳だったせいかお腹が減りやすかったですが、間食はせず、健康の為に体重を増加させないようにしました。又、油物やカロリーの高い物は全くとらないのではなく、**ストレスを溜めない溜めに少しだけ控**えました。
- これまでお菓子で済ませ、1食しか食べないことも多かったが、**きちんと3食、大豆と鉄分をこれまでより意識して食べるようになった。**食べないと母乳が出ないようになった。

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

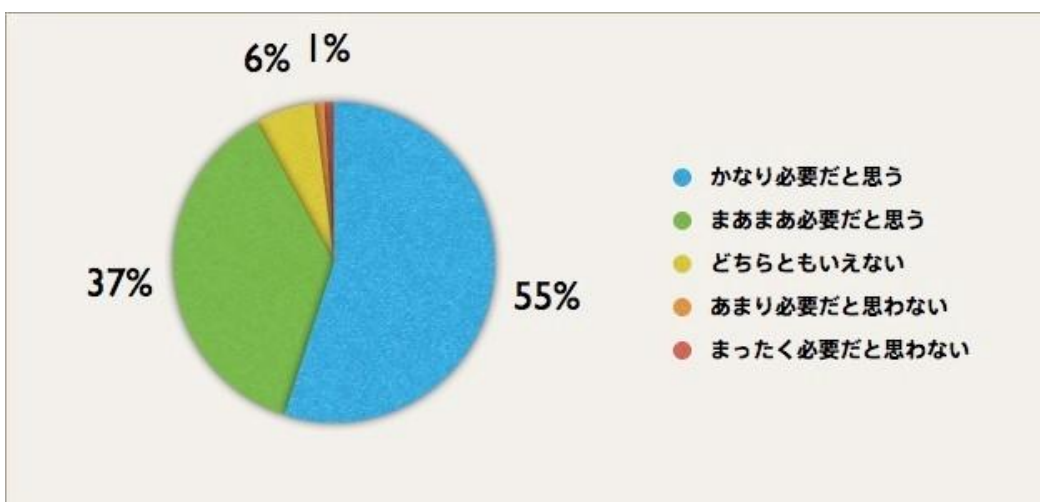
- 出産後は、朝昼晩規則正しい時間に食べているので、体の調子がとても良いように思います。家にいることが多いので、つついお菓子を食べてしまいがちなので、お菓子を何かにかえていけたらと思っています。
- 出産後、便通が乱れたが野菜ジュースを飲むようになって改善されました。
- 白米から玄米に変えて、とても良い。
- とくに野菜を多めに摂るように心がけています。
- 体を温めることと水分を取ることの両面からお味噌汁やスープをよく作るようにしている。
- 母乳を与えている間から、子供がなんでも好き嫌いなく食べるようになるかとも思い、今まで嫌って食べていなかった野菜や海草類などを積極的に摂るように心掛けています。
- ファーストフードは普段からとらないように気をつけています。
- とにかく母乳に良い根菜類をよく摂ろうと思い、ネットやレシピ本で調べてレパートリーを増やしていくようになった。
- 入院しているときに出た食事を参考にして作っている。
- おっぱいが詰まってしまうため、乳製品をあまり摂取してはいけない。和食を基本にするといい母乳が出る。
- 産後のカルシウム摂取が年齢を重ねたときの骨密度と関わりと教室で習い、カルシウムを十分にとるようにしました。豆腐はカルシウムが豊富だとか！離乳食でも使えるので、子供も大人も豆腐(と納豆)だらけの生活です。
- 自分で作るのが面倒な時がある為、バランスの表示がある冷凍弁当を使っている。
- 栄養というか母乳のために病院で言われた食事にしたおかげで、体重が妊娠前より減りました♪

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 18: 現在、赤ちゃんへの授乳方法(栄養摂取方法)を教えてください。【有効回答数 282】

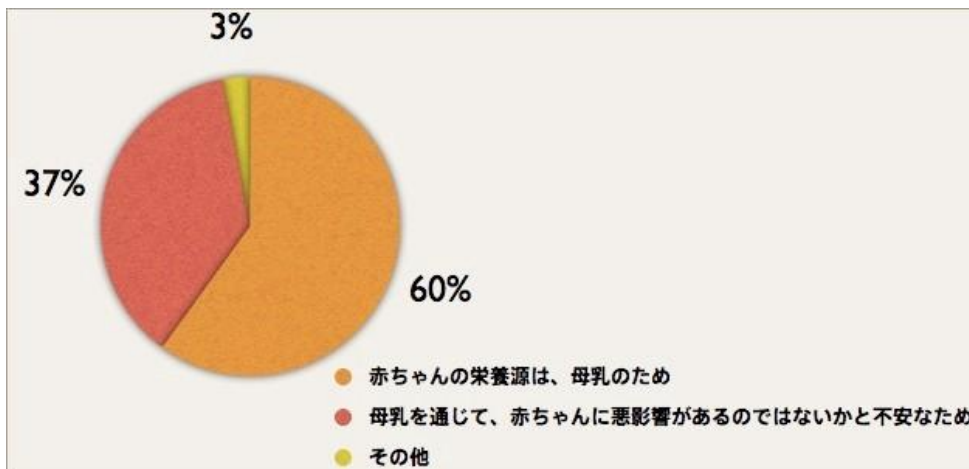


質問 19: 授乳中の赤ちゃんの健康のために、ご自身の「栄養摂取」の改善は必要だと思いますか？【有効回答数 248】

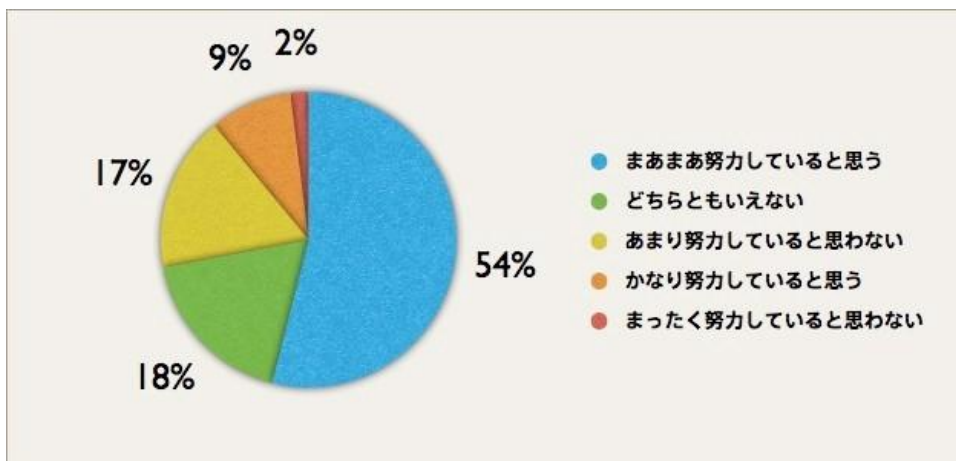


NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 20: 質問 19 で「必要だと思う」と答えた方は、なぜ、必要だと思いますか？【有効回答数 226】



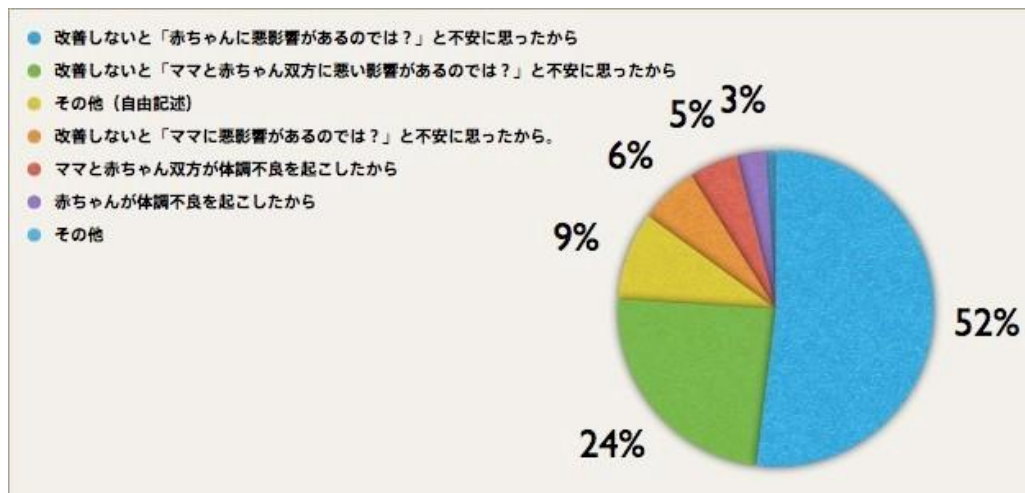
質問 21: 授乳中の赤ちゃんのために、ご自身の栄養摂取の改善に努力していますか？【有効回答数 254】



【自由記述】自分の母乳で赤ちゃんの成長に影響がないのか不安になるときがある。／生クリームいっぱいのケーキや、唐揚げや、ラーメンなどを食べると、必ず胸が張って、母乳が出過ぎて、赤ちゃんが吐くし、自分自身も乳腺炎になってしまうので。／母親が十分に栄養をとっていない母乳に影響がでるだけではなく、育児はかなり体力勝負です。それを乗り切るためにはしっかり食べて元気でいなければならないと思います。／母乳で栄養がとられる分、母親自身の栄養確保をしないといけないため。／母乳を通じて赤ちゃんに良いものも悪いものも届いてしまうため。

NÜTRI: ニュートリーからのお知らせ

質問 22: 質問 21 で「努力している」と回答した方は、なぜ努力するようになったのですか？【有効回答数 164】



【自由記述】 コーヒーが好きなので、一日一杯だけと決めている。／出産後、乳腺になったり、胃腸炎になったりと健康でいることが大事なことを痛感した。／少しでも良い物を赤ちゃんにといい。／食べ物を拘らないと母乳が枯れてしまうように思ったから。／身体を作り上げていくうえで 色々な栄養素が必要だと思うので 子供の健康のため意識しています。／赤ちゃんに質のいいおいしい母乳をあげたかったからです。／赤ちゃんに質の良い栄養をとってもらいたいから。／妊娠中に食事指導が厳しかったため、気をつけるようになった。／不安になるとか、実際に体調不良を起こしたわけではありませんが、先にも述べたとおり、元気で栄養満点の自分自身でなければ、赤ちゃんに質の良い母乳を与えられませんし、自分もしっかり育児ができません。

社 名	ニュートリー株式会社
所 在 地	〒510-0013 三重県四日市市富士町 1-122
代表取締役社長	川 口 晋
設 立	昭和 38 年 2 月
資 本 金	21 千 5 百万円
売 上 高	3,898,071 千円(2012 年 9 月期)
事 業 内 容	栄養療法食品並びに嚥下障害対応食品等の開発、製造及び販売
お問い合わせ先	ニュートリー株式会社 カスタマーサポートセンター TEL: 0120-219-038