

母乳と食事に関する意識調査

約2人に1人が母乳への影響を感じた経験あり！

食事に気を使っているママは68.6%！

月間830万人以上が利用するWEBメディア「こそだてハック」(<https://192abc.com/>)の運営会社、株式会社エバーセンス(本社:東京都中央区、代表取締役:牧野 哲也)は、10代~40代のママを対象に、「母乳と食事」に関する調査を実施いたしました。

厚生労働省が昨年発表した「2015年度乳幼児栄養調査」によると、授乳期に母乳のみで育てた保護者は生後1カ月と3カ月で、ともに調査開始以降初めて5割を超えたことが分かりました。

母乳育児が増加している一方で、食事と母乳の質・量の関係性については、まだ調査報告が十分にされておらず、はっきりとした根拠がないとWHO(世界保健機関)は指摘しています。※1

しかし、母乳に関する悩みやトラブルの相談、助産師によるケアが受けられる母乳外来などでも、母乳の分泌に関して食事の指導を行うなど、食事と母乳の質・量に関係があるのではないかと考えるママが多いのが現状です。

そこで今回、エバーセンスでは、母乳育児を経験したママたちに母乳と食事の関係について調査を行いました。

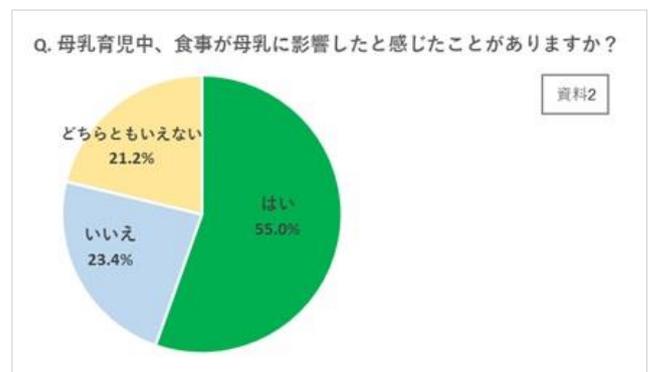
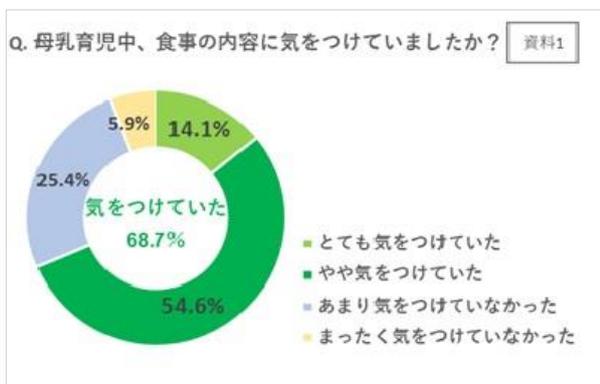
※1 WHO Mastitis Causes and Management より

【調査結果】

◆ 母乳育児をしているママの68.6%が食事内容を気にしている！

Q. 母乳育児中、食事の内容に気をつけていましたか？ (資料1)

母乳と食事の関係性にはまだ根拠がないと言われていますが、母乳育児をしているママたちは、毎日の食事に気を配っていることが分かりました。



◆ 約2人に1人！食事が母乳に影響したと感じたことがある。

Q. 母乳育児中、食事が母乳に影響したと感じたことがありますか？ (資料2)

更に実際の食事が母乳に影響したと感じる人は半数以上おり、具体的には食べたものにより、おっぱいが詰まる、張る、痛みを感じる、母乳を飲んだ赤ちゃんの肌が荒れる、などといったママの声があがっています。

◆ 母乳育児のママの体験談

ママの間で母乳に影響すると言われていた食品に関して、実際のママの体験談をご紹介します。

- ・ お餅を3つ食べたらず母乳の出が悪くなった。そのため授乳中お餅は避けています。(30代女性)
- ・ お餅は母乳が詰まりやすいと聞いていましたが、正月に食べたところ母乳の出がよくなったと感じました。(20代女性)
- ・ 洋菓子より和菓子を選び、ちょっとくらいなら菓子パンも食べていました。気づいた頃には乳腺炎になってしまい、それから甘いものは怖くて食べられませんでした。(30代女性)
- ・ スナック菓子やチョコレート、インスタント食品など、食べたいものを我慢せず食べていましたが、不思議とおっぱいトラブルはありませんでした。(30代女性)
- ・ ヨーグルトなどの乳製品は多く摂るように心がけたからか、トラブルは起きませんでした。(20代女性)
- ・ ヨーグルトや牛乳などで胸が張って痛くなることがありました。食べたものをリストアップしたところ、痛くなる時には乳製品を摂っていたと分かりました。(30代女性)

◆ 助産師 佐藤先生から母乳育児をするママへのアドバイス

同じ食べものでも症状が出るかは個人差もあり、体質によっても違うということがわかります。

当社WEBサービス「こそだてハック」でも監修をおこない、日々多くのママたちからの母乳相談をうける助産師 佐藤裕子先生に母乳と食事に関するアドバイスをお聞きしました。

母乳と食事の関係については様々な見解があり、母乳育児をされている皆さんの悩みのタネでもありますよね。母乳への影響が気になって厳しく食事制限をされている方もいれば、何も気にせず食べても特におっぱいのトラブルが起きないという方もいます。

でも大切なのは、ママと赤ちゃんがリラックスして母乳育児に取り組めることです。育児で疲れているときや睡眠不足が続いていると、体質にもよりますが、おっぱいが出にくくなったり、食事の影響を受けやすくなったり、おっぱいのトラブルにつながることも。

日々、自分自身の体調やおっぱいの状態を良く見て、一度に同じものを食べ過ぎないなどの工夫は必要ですね。ストレスをため過ぎずに、母乳育児と上手に付き合っていきましょう。

<専門家のプロフィール>



助産師 佐藤裕子

日本赤十字社助産師学校卒業後、大学病院総合周産期母子医療センターにて9年勤務。現在は神奈川県横浜市の助産院マタニティハウス SATOにて勤務。妊娠から出産、産後までトータルサポートのできる助産院では、日々多くのママたちからの母乳相談や育児相談を受けています。

【調査概要】

調査名称: 母乳と食事に関するアンケート

調査対象: 母乳育児経験のある女性

有効回答数: 589(10代:1名 20代:160名、30代:391名、40代:37名)

調査期間: 2017年2月27日(月)~3月31日(金)

調査方法: インターネット調査

※ 本調査結果をご使用される際は、「こそだてハック調べ」とご記載いただきますよう、お願いいたします。

◆ 「こそだてハック」での取り組み <https://192abc.com/>

『こそだてハック』は、「妊活・妊娠・出産・育児が“もっと 楽しく”なる」をコンセプトに掲げるウェブメディアです。医療関係従事者による記事監修などにより、内容の正確性・最新性を確保し、医学的見地のないものに関しては独自のアンケート調査を行うなど、読者のみなさまの心の支えになるような情報の発信に、日々取り組んでいます。

〈株式会社エバーセンスについて〉

「家族を幸せにすることで、笑顔溢れる社会をつくる」をミッションとし、WEB メディアの企画・運営、子育て支援アプリの企画・開発をしています。妊活・妊娠・出産・育児を切り口としたメディア「こそだてハック」、妊娠から出産まで、妊娠中の方へ情報を届けるアプリ「ninaru」(ニナル)などを展開。

参照 URL: <https://eversense.co.jp/product>

【本件に関する問い合わせ先】

株式会社エバーセンス 広報担当：木島

TEL/FAX：03-3665-6603 URL：<https://eversense.co.jp/> E-mail：pr@eversense.co.jp

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町 2-7-15 ザ・パークレックス日本橋馬喰 5F