

産後の生活（授乳・食事・次回妊娠など）

産後の生活について

産後から1か月健診までは、無理をせず徐々に起きている時間を増やしましょう。

1か月健診以降は、妊娠前の活動量に戻していきましょう。

自転車や自動車の運転が可能になります。赤ちゃんを外気浴へ連れて行ったり、体調に合わせて活動的に過ごしましょう。

母乳育児は糖尿病の発症予防につながります

母乳育児のメリット

- ・妊娠糖尿病と診断された女性の将来の糖尿病発症リスクが軽減できることが知られています。
(ただし、有効な母乳哺育の回数や授乳期間は、まだよく分かっていません)
- ・お母さんの血糖値を下げ、産後の体重減少を助けてくれます。
- ・メタボリック症候群や心血管疾患の発症を予防する効果があります。
- ・赤ちゃんの将来の肥満を予防する効果があります。

母乳分泌を促すためには、何をすればいいの？

- ・赤ちゃんにおっぱいを積極的に吸ってもらいましょう。

産後早期からの頻回授乳や定期的な乳頭刺激は乳汁分泌を促すホルモンのスイッチが入ります。

- ・肩回し・ストレッチで肩甲骨周りをほぐしましょう。
- ・赤ちゃんとのスキンシップを心がけましょう。

スキンシップは母乳分泌を促進したり、幸せを感じるホルモン（オキシトシン）の分泌を促します。

**ただし母乳にこだわりすぎず、
楽しく育児ができることが一番大切です。**



適切な生活習慣を心がけましょう

- 産後は育児に伴い生活リズムが大きく変化しやすい時期ですが、妊娠出産を機に食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。
適切な生活習慣を続けることによって、将来の糖尿病の発症を減少させる可能性があると分かっています。
- 体重測定を心がけましょう。**
特に離乳食が開始になり、おっぱいを卒業するころからのご自身の体重増加に注意しましょう。

産後の食事について

●母乳育児中

- 産後は分割食は不要です。
産後もインスリン治療を継続する場合は、授乳の際に低血糖にならないよう授乳前後に補食が必要になることがあります。内科の医師と相談しましょう。
- 授乳量に応じて(350kcal程度・コンビニのおにぎり2個程度)多く食べるようにしましょう。
- 野菜や水分を多く摂るようにし、動物性脂肪は控えめにしましょう。

●卒乳後

ご自身の適切な体重が維持できるように、バランスの良い食事を心がけてください。肥満のある方は、炭水化物や動物性脂肪の摂りすぎに注意しましょう。詳しくは内科の医師・スタッフ、栄養士さんにご相談ください。

次回の妊娠は計画的に



妊娠前から適正な体重を維持し、血糖値を正常化したうえで妊娠を考えることが大切です。

妊娠前に血糖値が高いと、流産・早産やお母さんと赤ちゃんの合併症のリスクが高くなります。産後も定期的に検診をして、その中で計画的に次回の妊娠を考えていくことが大切です。

経膈分娩では産後1年、帝王切開では産後2年程度妊娠期間をあけることが望ましいとされていますが、内科の医師とも相談しましょう。



妊娠糖尿病は赤ちゃんが教えてくれた将来の糖尿病リスクです。定期的な検診と生活習慣の見直しをして、お子さんとお母さんが健康に過ごしていけるような機会にしましょう。