



ママの水分補給

Q & A

母乳も「水」からできています

母乳育児の方も、そうではない方も、産後は母乳が作られます。その母乳の多くを占めているのが、水分。飲んだ水が直接母乳として出るわけではありませんが、ママの身体はいつもより少し水分不足気味に。こまめな水分補給を心がけて！

Doctor's Advise

母乳育児なら、白湯や麦茶などは飲ませなくて良いって本当？
メリット、デメリットを知りたい。

水分補給は母乳だけで充分です。ただ、ほ乳びんに赤ちゃんが慣れていないと、胃腸炎で母乳が飲めないときの水分補給、便秘対策で砂糖水を飲ませるときに飲ませやすいというメリットが。

Doctor's Advise

赤ちゃんは大人より脱水しやすい！

赤ちゃんは、大人に比べて体内の水分量が多いのに、水分量を調節する機能は未発達。しかも、新陳代謝が活発で、いっぱい汗をかくため、身体から水分を失いやすくなっています。元気がおっぱいを飲んで、ちゃんとおしっこが出ているか、気をつけてあげて。

さまざまな種類の水、どう違う？

硬水、軟水以外にも、さまざまな呼ばれ方の水があります。それぞれを知って、自分の生活に適した水を選びましょう。

ナチュラルウォーター（天然水）とは

日本では、特定水源より採水された地下水に、ろ過、沈殿および加熱殺菌したものとして定義されています。ミネラル分が溶解した地下水は、ナチュラルミネラルウォーターと呼んで区別します。

水道水とは

浄水場で浄化され、水道法に基づいて厚生労働省に定められた、51項目（平成26年4月現在）の基準をクリアした水。雑菌の繁殖などを防ぐために塩素が添加されています。

RO水とは

採取した水に「RO膜」（逆浸透膜）でろ過処理を施した水のこと。超微細孔のフィルターで水をろ過し、不純物を除去した純水です。

ミネラルウォーターとは

ナチュラルミネラルウォーターへ、ろ過、沈殿および加熱殺菌以外に、ミネラル分の調整や複数の原水の混合、オゾン殺菌、紫外線殺菌などの処理をしたものと規定されています。

あなたは知ってた？！

「水」についての豆知識

赤ちゃんには軟水を

身体の機能が未発達な赤ちゃんには、硬水に含まれるミネラル分が負担となり、おなかを壊してしまうことがあります。ミネラルウォーターを調乳に使用する場合には、硬度を必ず確認し、軟水を選びましょう。



硬水と軟水の違いってなに？

水に含まれるカルシウムとマグネシウムの量を数値であらわしたものが水の硬度。WHO（世界保健機関）の基準では、硬度が10あたり120mgまでを「軟水」、120mg以上を「硬水」と区分します。一般的に軟水は口当たりが軽く、硬水はしっかりした味とされます。日本の水は軟水が多いです。

母乳の80%は水分。授乳中のママの体はカラカラです

産後、母乳を作るように身体が変わると、ママの身体はそれまで以上に水分を欲します。飲みたくなったときに、すぐに水分を補給できるようにしておきましょう。

Q 授乳するようになったら便秘になってしまいました。何を飲むのが効果的で、母乳に影響がないか知りたい！

A 授乳による脱水が原因です。アルコールは母乳に影響があるのでダメですが、それ以外はなんでもOK。カフェインも母乳に出る量は1%程度。神経質になる必要はありません。

Q 授乳中です。1日の水分摂取量はどのくらいをどのタイミングで飲めばいいですか？夜間授乳の後も水分補給は必要？

A 飲みたいときに飲みたいだけ飲むのが正解。夜間授乳の後も、飲みたいなら飲んでいいですが、授乳とは別にトイレに起きると睡眠不足になるかも。

Q 授乳後、とてもものが渇くのですが、何か他の病気の可能性はありますか？

A 水分補給ですぐに癒せるなら、単なる水分不足ですが、のどの渇きが症状として出る病気に糖尿病があります。いくら水分を摂ってもものが渇くようなら、必ず内科へ受診してください。

赤ちゃんは身体の約80%が水分。怖い脱水を防ぐためにママが気をつけたいこと

大人の身体よりも、その多くを水分が占める赤ちゃん。母乳で十分に水分補給ができますが、他の水分を補給することは、ほ乳びんに慣れさせる上でも大切です。

赤ちゃんの水分補給



Q & A

Q 経口補水液を乳幼児期に与えてはいけないって本当ですか？

A 体液とほぼ同じ浸透圧で素早く吸収される経口補水液は、赤ちゃんにあげても大丈夫。与える量の目安は、体重kg×30～50ml/日。一度に飲ませようとせず、少量ずつあげましょう。

Q ベビーが脱水症状になっているときのサインを知りたい。脱水のときは、母乳より常温の白湯を飲ませる方がいい？

A 赤ちゃんの脱水のサインは、おしっこの回数の減少、皮膚が乾燥してシワシワになる、ぐったりする、目がくぼむなど。母乳か白湯かは飲める方で大丈夫。飲めない場合は病院へ。

便秘

肌がカサカサ…

おっぱいの出が悪い

そのトラブル、もしかして水分不足かも 妊婦とママの「水分補給」

Q & A

妊娠や出産を機に、あらためて「水」について考えるのは、もはや常識。

アンケートでも約6割のママが、「水」を意識しているという結果が！でも、意識はしていても、「実際どうすればいいの？」と悩んでいる人が多いのも事実。そんな不安や疑問は、スッキリ解決してしまいましょう！

イラスト／多田景子 構成・文／回遊舎 デザイン／YMCK 出典：赤すくWEB アンケート 2015年12月実施 n=1018

「水」を意識しているママが知った基本情報

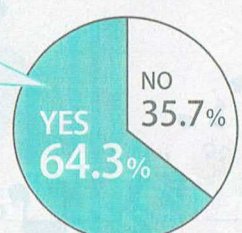
脱水症状ってどんな症状？
身体から水分が失われ、補給が足りないときに、元気がない、おしっこや汗の減少、熱っぽい、目がくぼむなどを起こします。

1日にどのくらいの水分補給が必要？
新生児450ml、6カ月1L、1歳児1.2L。成人は体重kg×50mlが目安。食事や飲み物トータルで、摂取しましょう。

どんなタイミングで水分補給するのがいい？
常に飲むのが理想。実は、のどが渇いたというときには、身体は既に水分不足なのです。たくさん汗をかいた後も忘れずに。

飲み過ぎもダメって聞いたけどホント？
一気に摂りすぎると低Na血症になり、最悪の場合、命の危機も。一度に大量の水を飲まず、適量をこまめに飲むことが大事です。

教えて先輩ママ！「水」意識してますか？



約6割のうち、妊娠前から水を意識していたママは4割でした。

妊婦とママに大事な水分補給！しっかり知って正しく飲んで！
水は、人間の体内で血液の成分として栄養や、逆にいらなくなったものを運搬したり、汗となって体温を調節したりするのに欠かせない存在。妊婦さんとママの6割以上が「意識している」のも納得です。でも、そんな水のこと、意外と疑問や不安に思っている人も多く、アンケートでは回答の他に、たくさんの質問が寄せられました。不安を解消するには正しい知識を理解することが一番。自分とベビーのために、覚えておいて。

Adviser



目黒通りハートクリニック
院長 安田洋先生
医学博士
総合内科専門医 循環器専門医
大病院にて内科・小児科から救急まで、幅広く従事した経験を活かし、2014年に開業。
東京内科医会理事

血液量の増加や、羊水の産出などのため 妊婦には水分が欠かせません

むくみが気になる、おしっこが近くなるという水分補給を控えるのは間違い。正常な妊婦の場合、1日1.5～2Lの水分補給が必要。むくみは塩分の摂り過ぎが原因の場合も。

Q つわりで無糖の炭酸水（ガスウォーター）をよく飲むようになったけれど、炭酸水でもOK？

A 炭酸水でもなんでも摂れるのならOK。ただし、加糖されている炭酸飲料や、スポーツドリンク、ジュースなどは飲み過ぎると糖質過多になる恐れがあるので、ほどほどに。また、カフェインは上限を守って、アルコールは厳禁！

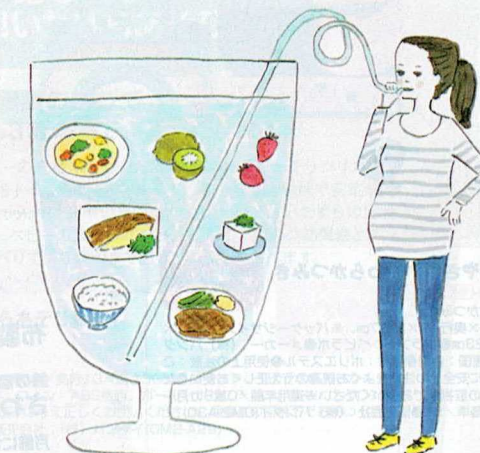
Q 水以外の飲み物でも水分補給になる？例えば、スムージーみたいなドロツとしたものでも水分補給になりますか？

A 水分補給できます。水分は食物にも含まれており、そこからも摂取可能です。ちなみに、水分に見えてもアルコールは絶対にダメ！分解時に水を消費し、身体を脱水を促します。

Doctor's Advise

ベビーのために栄養を運ぶ血液やベビーを包み、守る羊水も元は「水」

妊婦さんの関心事はおなかの赤ちゃんの成長だと思いますが、その赤ちゃんの成長に欠かせないのが、母体からの栄養。その栄養を運ぶ血液も、赤ちゃんを包み守る羊水も、元はママが飲んだ「水」。赤ちゃんのためにも妊娠中の水分補給は意識して！



妊婦の水分補給

Q & A

Q つわりの時、水が飲めず、氷しか食べられなかったけどそれでも平気？

A 水でも水分補給にはなるので安心して。ただし、少し飲んだだけでも吐いてしまう、胃腸炎などで水分が全く摂れない状態になったら、点滴で血管から水分補給することが必要。

Q むくみが酷い時は、水を飲み過ぎない方がいいの？

A これは間違い。水分を摂らず、体を動かさないと、静脈血栓という怖い病気によりむくんでしまうこともあるのです。適度な水分補給を！また、塩分の取り過ぎにも注意を。

Q トイレが近くて全部おしっことして出してしまう。それでも飲む意味ってある？

A もちろん飲む必要があります。おなかが大きくなると、子宮が膀胱を刺激し、頻尿になるため、全部出ているように錯覚しますが、身体に必要な水分量は摂らないといけません。