



知っておけば
夫婦円満？

パパに気付いてほしいママたちのホンネ

- 母体が健康でなければ、赤ちゃんも元気になれないので、**パパには、まずママの健康を気遣ってほしい**と思う。
- 妊娠中や授乳期は、つわりや育児の忙しさで**自分の食事が疎かになりがち**で栄養バランスが気になる。パパには帰宅時に一品でも栄養のある物を買って来てほしいと思う時がある。
- 第2子出産時に妊娠中から栄養状態を整えておくと、**産後の身体の回復が全然違う**ことを体感した。第1子の時も葉酸・鉄・カルシウムなどを妊娠前から積極的に摂っておけばよかった。

葉酸はホウレンソウやブロッコリーといった緑黄色野菜、納豆、鶏レバーなどに多く含まれていますが、水溶性で熱に弱いので、食事だけでは実際は足りないことも不足分は、栄養補助食品から効率的に摂取することもおすすめです。

ママの栄養状態が著しく低下すると、母乳の質に影響しますので、朝昼晩としっかりとバランスの取れた栄養を摂ることが、何より重要です。葉酸はもちろん、体力アップのためにビタミン・ミネラルや乳酸菌、すっきりとした消化に役立つ食物繊維などです。産後に関わらずママの普段の食事にはヨーグルトを足してあげるとか、デザートにイチゴを買って帰るとか、手軽に摂れる栄養補助食品でもOKです。ほんのちよっと気を配ってあげるだけでも、「私と赤ちゃんのことを考えてくれてる」と、ママは安心感を得られるはずですよ。

Q 「妊娠中はなぜ葉酸が大事なのですか？」
(北濃さん)

A 葉酸は、赤ちゃんのリスクを低減するとして、妊娠初期に特に多くの量が必要になる栄養素です。2015年食事摂取基準でも妊娠中に480μg摂取することを推奨しています。

また、葉酸はビタミンB12とともにヘモグロビンの生成を助ける働きがあり、ふらつきや予防にも欠かせません。妊娠中に限らず長期に渡って摂取することを心がけましょう。

Q 「産後に栄養面で、サポートしてあげられるといいのですが……」
(川西さん)

A ママの栄養状態が著しく低下すると、母乳の質に影響しますので、朝昼晩としっかりとバランスの取れた栄養を摂ることが、何より重要です。葉酸はもちろん、体力アップのためにビタミン・ミネラルや乳酸菌、すっきりとした消化に役立つ食物繊維などです。産後に関わらずママの普段の食事にはヨーグルトを足してあげるとか、デザートにイチゴを買って帰るとか、手軽に摂れる栄養補助食品でもOKです。ほんのちよっと気を配ってあげるだけでも、「私と赤ちゃんのことを考えてくれてる」と、ママは安心感を得られるはずですよ。

「栄養」編

パパが身をもって体験できないこと、それは妊娠&出産。ゆえに、この時期における妻の体調の変化やツラさを学ばなければ、的確な妻のサポートはできない。ここではパパ2人の悩みと疑問を通して、産前産後の妻のカラダと、栄養の大切さについて理解しよう。

Illustration by TOMOYUKI OKAMOTO

愛妻パパのための「カラダ」と「栄養」講座



「パパの悩みや疑問を一緒に解決しましょう！」

藤東淳也先生
ATSUYA FUJITO
東京医科大学卒業。米国カンザス大学留学後、東京医科大学講師として、婦人科内視鏡手術・がん治療に専念。2010年より広島で「産科・婦人科 藤東クリニック」を開業。専門知識と専門技術を活かし、「根治性を高め、機能温存を回り、さらに、容姿・美容の維持を図る医療」の提供に努める。

質問したのは……

北濃直也さん
妻が2人目の子供を妊娠中で、12月出産予定。1人目の時はあまり食事や栄養について気にしなかったが、子育てのハードさを知った今は、少しでも妻のカラダがラクになるようにサポートしたいと思っているそう。

川西亮一さん
鹿児島県在住。九州男児ながら、妊娠中から積極的に家事をこなし、家族の食事にも気を配っている。10月に生まれたばかりの娘を溺愛するパパでもある。

Q 「妻が妊婦健診のたびに、ふらつきを心配しています」
(北濃さん)

A もともと女性は男性に比べて、慢性的に鉄不足の人が多く、妊娠するとさらに鉄が必要になります。お腹の赤ちゃんは、ママの血液から酸素や栄養を吸収するのですが、妊娠中は赤ちゃんと優先されるため、母体への栄養が不足しがち。そのため、鉄不足になってしまいうのです。妊娠さんの4人に1人はふらつきに悩んでいるといわれ、赤ちゃんがほとんど成長する妊娠中期から後期には、初期の2倍以上の鉄が必要になります。

Q 「特に冬場は妻と赤ちゃんの健康が心配です」
(川西さん)

A 妊娠中の女性は体力が低下します。それは、胎児を異物とみなして攻撃しないように、体内の免疫細胞の働きを抑制しているから。一方、出産後のママも、生まれたばかりの赤ちゃんのお世話で慢性的な睡眠不足や疲労のため、やはり体力が落ちていることが多いですね。

体力をつけるためには、十分な休養とバランスの取れた食事が大切です。また、腸内環境を整えることもポイントです。

「カラダ」編

ママの栄養補助をパパがサポート！

対策

バランスのとれた栄養を摂るには、基本は食べ物から。だが、毎食しっかり栄養素を考えて準備するのはなかなか大変だ。そこで活用したいのがサプリメント。なかでも編集部がおすすめするのがファンケルの「Mama Lula 葉酸&鉄プラス」だ。

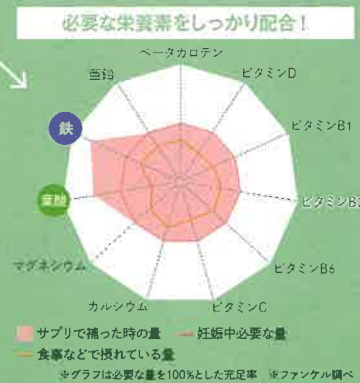
妊娠前から授乳期までに必要な成分が1日たった4粒に！

ママ社員が多く、サプリメントの研究開発を25年もしているファンケルが、ママと赤ちゃんの健康を考えて開発したサプリメント。妊娠中は成人女性の2倍も必要とされる葉酸と、赤ちゃんに栄養を運ぶ血液や母乳を作るのに必要な鉄に、9種の栄養素、これからの健康のために乳酸菌を2種類プラスするなど、栄養バランスを考えた13種類の成分が含まれている。妊娠前から授乳期まで、不足しがちな栄養素や大事な成分がこれ1品で補え、ママと赤ちゃんの健康をサポートしてくれる。



パパも知っておきたい / ファンケル「Mama Lula 葉酸&鉄プラス」のここが◎！

- 1 葉酸・鉄に加えて必要なビタミン・ミネラルとさらに2種類の乳酸菌入り！**
Mama Lula 葉酸&鉄プラスは、ママと赤ちゃんに必要な葉酸・鉄など11種の栄養素を配合。また、すっきりとこれからの健康のために、乳酸菌を2種類配合したママのためのサプリメント！
- 2 有害ミネラルや放射能など徹底した検査を実施！**
Mama Lula 葉酸&鉄プラスは、有害ミネラル、放射能、残留農薬、微生物、アレルギーといった550項目以上の検査を実施。原料選定の段階から農薬フリーの原料のみ使用するなど徹底的にこだわり、100%自社開発の強みが活かされている。
- 3 万全のアフターフォローで安心！**
相談窓口では薬とサプリメントとの飲み合わせや、原料産地の疑問など、あらゆる問い合わせに対応。さらに、つわりなどで飲み切れない場合などは、商品開封後でも、送料はファンケル負担で無期限の返品・交換を受け付けている。



ドラッグストアなどではこちら！
葉酸&鉄&カルシウム+2種の乳酸菌
約20日分(80粒)
¥1,080(税込)
「Mama Lula 葉酸&鉄プラス」と同じ配合成分の20日分サイズのサプリメント。一部のドラッグストアなどで入手可能。

詳しくは
こちら

