

子どもを守る、 パパとママの栄養学

連載
〈第3回〉



公立大学法人

青森県立保健大学



今月の講師

吉岡 美子
・岩手県宮古市出身
・准教授・博士(医学)
・管理栄養士
・公認スポーツ栄養士

授乳でしっかりスキンシップ! 離乳食は子の成長をみながら 段階的に、焦らずに!

前回の連載では、プレママがどんなことに気をつけて食事をしたら良いのかについて話しました。今回は出産後の赤ちゃんへの栄養の話と母乳・離乳食大切さについての話をします。



赤ちゃんへの

step 1

母乳は最高の栄養源

気になるコラムの続きは、

ふいふらあ倶楽部①月号を

ご購入ください。



赤ちゃんは生まれてから5か月頃までは乳汁だけで育ってきます。乳汁には母乳や育児用ミルク等があります。特に母乳は