

授乳中のコレって大丈夫？あなたの疑問にお答えします！まとめ

- **特定の食品が原因**で乳腺炎になるわけではありません
原因の多くは「**飲ませ方**」にあると言われています
- アルコールは体重50kgとして**缶ビール350ml 1缶**まで
飲酒後の授乳は**2時間以上あける**、アルコールの影響を感じなくなるまで待つ
- カフェインは組み合わせに注意し、**コーヒー2杯分**程度を目安に
- 授乳禁忌の薬剤は多くない（国立成育医療センターのサイトが便利！）
- 妊活する場合、必ずしも断乳が必要とは限りません
- 新型コロナウイルスワクチン接種：
 - ワクチンの**成分そのものは母乳に以降しない**
 - **赤ちゃんへの予防効果が期待できる**
 - **副反応への対応は予め準備しておきましょう**

