



2026年2月

みなさん、身体の冷えと母乳の関係についてご存知ですか？
ぐっと冷え込む日も増えて、冬本番になってきました。
母乳が不足してしまう原因のひとつにママの身体の冷えがあります。
ここでは温活と母乳についてお話します。



身体が冷えるとどうなる？

母乳はママの乳房の中の毛細血管に取り込まれた血液からつくられています。母乳を作り出すにはたくさんの血液が必要になりますが、身体が冷えてしまうと血流が悪くなってしまい、母乳が出にくくなってしまいます。

身体を冷やさないためには何をしたらいい？



• 身体を温めて血流をよくする

冷え症の改善のためには、脚を温めることがおすすめです。半身浴は冷え症対策に良いですが、産後ゆっくり湯につかれない時は足湯も効果的です。10分程の足湯でも冷え症の改善に期待できます。

また、足首には「三陰交」というツボがあります。ここを冷やさないためにくるぶしが隠れる靴下を履くと良いでしょう。特に5本指靴下は足の指が広がるため血流がよくなり冷え症の方には特におすすめです。



• 十分な水分を摂る

循環をよくするためにも十分な水分をとることが大切です。飲みやすいものをこまめに飲むと良いでしょう。できれば常温～温かい飲物で水分補給できると良いでしょう。温かいお茶や白湯以外にも、生姜湯やホットココア、コーンスープなどがおすすめです。