

なぜ補完食（離乳食）が必要なの？

当院では「はじめてのひとさじ」と題した教室を、これから離乳食を始めるお母さん、または初めてみたけどこれでいいかな？と思われるお母さん向けに毎月一回開催させていただいていましたが、現在、講習会を開催することが難しい状況の為、内容の一部をこちらで紹介させていただきます。

そろそろ離乳食をはじめたいと思われるお母さんは、ぜひ参考にしてください。

離乳食は最近では補完食と呼ばれるようになりましたが、同じ意味合いです。補完食という言葉がまだあまり浸透していないので、本日はなじみのある離乳食といわせていただきます。



赤ちゃんは生まれてすぐからおっぱいを吸うことができます。

おっぱいの栄養だけで赤ちゃんはふっくらと成長していきますが、生後 6 ヶ月ごろからはおっぱいでもらう以外の栄養も徐々に必要になってくるため、離乳食が必要になってくるのです。

いきなり大人と同じご飯は食べられないため、少しずつやわらかいものを口から食べる練習をしていきます。

はじめるめやす～赤ちゃんからのサインを読み取ろう～

離乳食をスタートする月齢の目安は生後 5.6 か月とされていますが、赤ちゃんによって個人差があります。体の大きさや月齢だけでは決めるものではありません。

- ・首のすわりがしっかりしている。
- ・よだれが増える。
- ・大人の食事中に口元を動かすなど食べ物に興味を示す。
- ・手で支えてあげるとすわれるようになった。
- ・スプーンを赤ちゃんの口に軽く入れた時に押し出す様子がない。

などがサインです。赤ちゃんがご機嫌で、体調の良い日にはじめてください。

離乳食の準備としてのお茶や、薄めたイオン飲料、果汁などはあげる必要はありません。

開始第 1 日目は、小児科が開いている平日の昼間にはじめてくださいね。



アレルギーのお話

離乳食を始めるうえで気になるのが食物アレルギーですね。パパやママがアレルギーをお持ちの方は特に気になると思います。

小児科のお医者さんに聞いてみたところ、アレルギーが出た時の代表的な症状として、以下のものがありました。



- 口のまわりや顔、からだにブツブツができる
- 急に鼻水がでる
- なみだ目になる
- お腹がはっている
- 吐いてしまう
- 呼吸がおかしい
- うんちがおかしい(下痢など)
- 目のまわりの腫れ

アレルギーへの心配から、なかなか離乳食が始められないママもおられると思いますが、遅く始めたからといってアレルギーが出ないとも限りません。代表的な例として卵があります。昔は「与え始める時期を遅くしてアレルギー発症を予防する」と言われてきましたが、2019年のガイドライン改定からは「食べる時期を遅らせることではアレルギーを予防する科学的な根拠はない」としています。

卵や小麦など、子供のアレルギーが多い食材は心配もあると思いますが、赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ進めていくといいですね。ただし、アレルギーがあると診断されている場合や肌に湿疹が出ているときには医師に相談してから始めると安心です。そのほかの食材についても、食べさせてからあれ？いつもと様子が違うな？と思ったら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

また、口周りによだれや食べ物などがつくことで刺激になり、赤ちゃんの口周辺が荒れやすくなる場合があります。食事の前などにワセリンを塗っておくことで汚れをはじいてくれて、皮膚のトラブルをおこしにくくなるそうです。アレルギーの予防効果も期待できます。

離乳食を進めるうえで注意すること

離乳食の進み方は赤ちゃんによって個人差があり、全然食べない、逆に食べ過ぎているのでは？とママが悩むことがあります。

赤ちゃんによっても好き嫌いがあることもありますが、この時期はただその時の気分によるものだったりすることもあり、後日に試してみるとパクパク食べることもあります。

その時食べなくても、好き嫌いと決めてしまうのは早いようです。

最近はインターネットやSNSなどで他の赤ちゃんの様子や発達などを簡単に知ることが出来、それを見て赤ちゃんの離乳食の様子や発達具合を自分の赤ちゃんと比べてしまい、落ち込んだり頑張ったりし

てしまうママが増えています。

たとえゆっくりな赤ちゃんでも周りとは比べすぎずに、マイペースに楽しんで育児することが大事です。食事は、ただ食べるだけが目的ではありません。家族でニコニコと楽しく食事することで、赤ちゃんが「食べるって楽しいことなんだ」と思ってくれるような食事の時間を作れたらいいですね。

母乳育児を続けよう

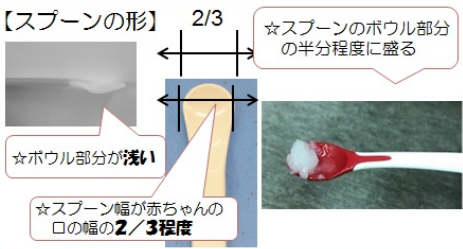
離乳食が始まると母乳をあげるのが少なくなるのかな？と思うママもおられますが、そんなことはありません。離乳食を始めても母乳はしっかりと今まで通りあげてください。

育児休暇が終わると保育園に赤ちゃんを預けるママもおられますね。入園をきっかけに母乳をやめる人もいますが、働きながらも母乳をあげることは出来ます。ただし、働くスタイルによっては母乳の回数を徐々に減らしていくなどの工夫が必要になります。

職場で搾乳できる環境があれば、育児時間を使って搾乳して、冷凍母乳として保存し、保育園で飲ませてもらうことも可能です。(保育園の方針により使える、使えないが変わる為、預ける保育園にあらかじめ確認してくださいね)

一昔前までは母乳は1年で卒業した方がいいと言われていましたが、最近では母乳を1年といわず長く続けてもいいと言われています。仕事を始めても朝と晩のみ母乳の時間を作り、仕事を頑張ったママ、保育園で頑張った赤ちゃん、それぞれの親子のコミュニケーションとしての時間にしても素敵です。離乳食や入園などをきっかけとして断乳という選択もありますが、思い立ってもすぐには母乳を止めることは出来ないため計画的に進めましょう。

食べさせるときのポイント

①食べる準備 赤ちゃんの隣に座る 「いただきます」 「おいしそうだね」 「〇〇食べようね」 	②離乳食をスプーンに盛る 【スプーンの形】 2/3 ☆スプーンのボウル部分の半分程度に盛る ☆ボウル部分が浅い ☆スプーン幅が赤ちゃんの口の幅の2/3程度 
③下唇にスプーンを当てて、口が開くのを待つ  スプーンで下唇を触ってから当てる	④スプーンを舌の上にのせ、水平に抜く 口から溢れたら優しくスプーンで入れる 「おいしいね」 「上手だね」 

★赤ちゃんのペースに合わせて、ゆっくり進めましょう★

はじめてのひとさじのポイント（はじめて～一週間）

- はじめてのひとさじは お粥の上澄み、またはお粥をすりつぶしたものを赤ちゃんスプーンでひとさじ与えます。
- 食べやすい温度はミルクと同じ人肌くらいの温度です。
- あげる時間は1日1回、午前中に。
これは、離乳食で食べた食材にアレルギー反応が出てしまった場合にすぐに病院に連れていけるよう、病院が開いている時間帯を選んで離乳食をあげることをおすすめします。
同じくらいの時間にあげると生活のリズムがつきやすくなります。
離乳食を始めてからも、おっぱいやミルクは欲しがるだけあげてください。
ただし離乳食の後にミルクをあげる方が離乳食を食べてくれやすいです。
- 1日～2日ごとにひとさじずつ増やしていき、一週間たったらお野菜をはじめます。

大人と同じで赤ちゃんも色々な理由で補完食（離乳食）を食べないこともあります。
うまく食べられない(食べない)食材があった場合も他の食材を食べさせて、しばらくたってから食べられなかった食材にチャレンジするといいですね」。



野菜のペーストをあげていこう（2 週目）

- まずはなめらかにしやすいものをペースト状に
茹でるか蒸すかした野菜をヨーグルト状にして与えます。
- あくの強い野菜や繊維質の多い野菜はさけましょう。
- 色々な野菜の味を教えてあげてください。

おとうふやお魚もためしていこう（3 週目）

- 野菜のペーストに慣れてきたら、すりつぶした野菜などもあげてください。
- 茹でた豆腐や、茹でたお魚をすりつぶし、ペースト状にしたものも試してみましょう。

鶏ミンチや卵黄などもすすめよう（4 週目）

- お肉には油の多いものも多いので、まずは鶏の胸肉やささ身のミンチなどが使いやすいです。
すりつぶしても口に残りやすいので、とろみをつけたりお粥に混ぜたりすると飲み込みやすいです。
- 卵はまずはゆで卵にして黄身だけを少し水、またはお粥や出汁でとろみをつけて与えます。
耳かき一杯程度の黄身から始め、少しずつ増やします。

初期の離乳食まとめ

このころの離乳食は栄養を摂るというよりも、スプーンからの食べ物を口で受け、口を閉じて取り込で飲み込むことに慣れさせることが一つのポイントです。ご機嫌や便の様子をみながら進めていきましょう。1か月たったなら1日2回にし、徐々に豆腐状の硬さに進めていきます。

食べさせないほうがいい食べ物ってあるのかな？

- はちみつ、黒砂糖について
乳児ボツリヌス症を発症するおそれがあるため、満一歳までは使わない。
- 餅、こんにゃくなど噛みにくいもの、ピーナッツなどの小さくて丸いものなどは、のどに詰まりやすいので、離乳食には向きません。自分で噛むことが出来る3歳以降に、小さく切った状態のものを保護者が見守りながら食べさせましょう。
- 抵抗力が弱いので、お刺身など生の魚や肉は2～3歳まで食べさせない。

つくりおき

- 作り立てが一番とはいえ、毎日、毎回作るのは大変ですね。
お粥や野菜のペーストは冷凍できます。食べる分だけをお皿にとって残りは小分けにして冷凍し、食べさせるときは必ずレンジなどであたためてから与えてください。
2週間を目安に使い切ってください。

味付けについて

初期の離乳食には味付けはいりません。素材の味で食べさせてください。

塩や醤油などの代わりに野菜や昆布、かつおなどからの出汁から出る「うまみ」を足すことになり美味しさをあげることが出来ます。「まだお魚を始めていないのにかつおだしを使うのはいいの？」と質問されることがありますが、アレルギーの多くはタンパク質に反応しますので、だしの中のタンパク質の量はわずかなため、そこまで気にする必要はありません。

心配なら初期のうちは昆布だしや野菜出汁を使って下さい。出汁もまとめて作って冷凍できます。

離乳食が進むにつれて、ごく少量の調味料なら使っても大丈夫です。



手軽に必要な分だけ使える塩分無添加の出汁パックや顆粒のものもあります。
ポイントは塩分を使っていない物です。大人が食べるおうちごはんと一緒に使えるものを選んでくださいね。

フォローアップミルクについて

アレルギーへの不安などから7か月でも離乳食を開始していないケースもあるそうですが、完全母乳の赤ちゃんは乳児後期になると鉄分・ビタミン不足になる場合もあるので補完食とフォローアップミルクをうまく併用することをお勧めします。

フォローアップミルクは母乳やミルクの代替代品ではなく、その時期に必要な鉄分やビタミンがしっかりとれる栄養補助食品です。

母乳の赤ちゃんの中にはフォローアップミルクが苦手な子もいます。苦手な子に無理に飲ませる必要はありません。鉄分の多い食材（赤身の肉や魚、卵黄など）から積極的に鉄分を補給しましょう。1歳を過ぎ、1日3回食事をしっかり食べられるようになったら牛乳に切り替えていきましょう。



取り分け離乳食って？

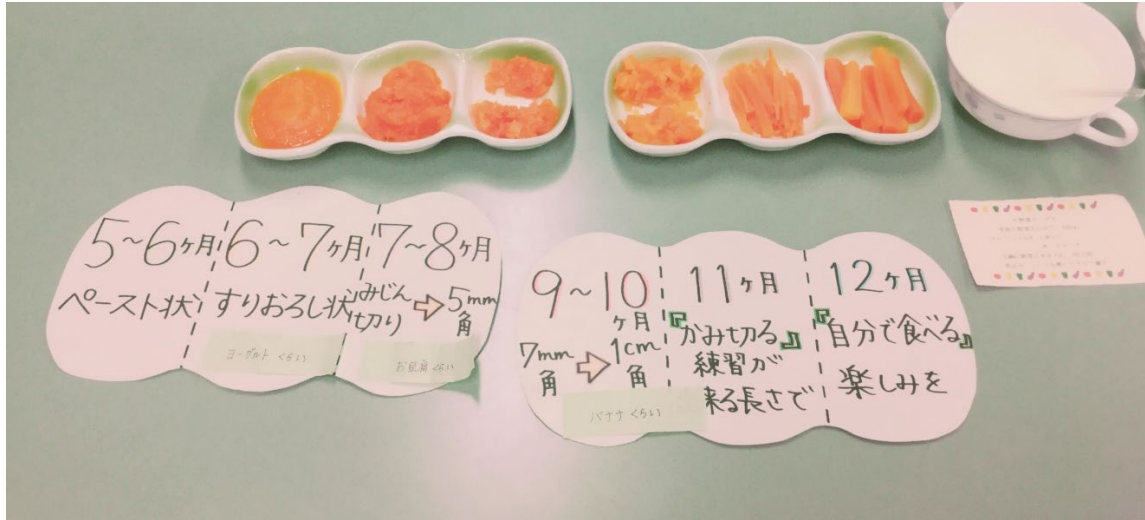
普段のご飯を作る際に煮込んだ野菜などを途中で取り出し、離乳食を作るやり方です。

中期以降になると食べられるものも増えるため、お味噌汁や煮物など色々なメニューからの取り分けて大人が食べるメニューと一緒に作ることが出来ます。詳しくはレシピをどうぞ。



噛む力を育てるために

赤ちゃんは生まれつきおっぱいを飲むことは出来ますが、噛む力は育てていかないといけません。ヨーグルトくらいの硬さのものを飲み込むところからはじめ、少しずつ上あごでつぶすこと、歯茎で噛むことを覚えていきます。食材の進め方は大きさがわかりやすいよう人参を使って紹介します。



段階別としていますが、食材そのものの硬さにもよりますし、目安と思ってください。

手づかみ食べをたくさんすることにより、赤ちゃんが自分で食べる力が育ちます。

食べ物を目で確かめて手指でつかんで口まで運び入れるという、発達の上で大切な動きを学びます。

食材を、つかみ食べしやすい切り方にするなど、子供自身が自分のペースで食べられるように汚れてもいい環境を作り、見守って、上手にできたらほめてあげてください。

赤ちゃんそれぞれに成長の仕方が違うように、食べることもそれぞれの速さで進んでいきますので、本で読んだ月齢や人と比べるのではなくお子さんの様子を見て進めてあげてください。

1歳くらいでやわらかい煮物やお魚のほぐしたものの、やわらかめのご飯が食べられるのが目安です。

子供にはそれぞれ個性があり、補完食の進み方には個人差があります。

赤ちゃんが嫌がるときは無理をせずに休憩することも必要です。焦らずに赤ちゃんもママも楽しく食事ができるように工夫するのもいいですね。

食べる量にも個人差があるので、よく食べる子食べない子などその子によって違うので、気にしすぎないようにしましょう。楽しく食べてくれてありがとうという気持ちで離乳食(補完食)を進めてくださいね。



離乳食を進めていくうえで心配なことや困った時は、お住まいの各市町村の保健センターなどでも相談できます。一人で悩まず、お問い合わせください。

【参考文献】

厚生労働省 授乳・離乳の支援ガイド

