

## &lt;保護者用&gt;

## 離乳の進め方（例）

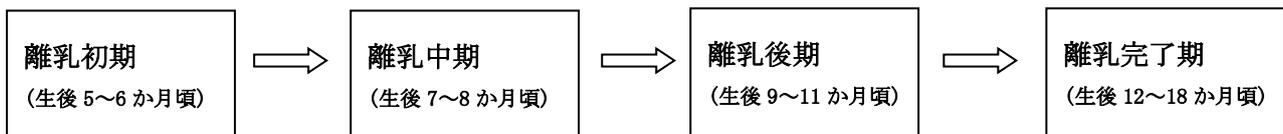
## 離乳とは

離乳とは、母乳や育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいいます。乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していきます。

生活習慣病予防の観点から、この時期に健康的な食習慣の基礎を培うことも重要です。授乳期に続き、離乳期も、親子の関係づくりの上で重要な時期にあります。

生活リズムを身に付け、食べる楽しさを体験していくことができるよう、一人一人の子どもの「食べる力」を育みましょう。

## 【離乳食：咀嚼の発達等を考慮した各段階（期）】



## 離乳の開始と果汁について

離乳の開始前の乳児にとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）です。離乳の開始前に果汁を与えると、乳汁の摂取量が減少し、低栄養が危惧される等発育障害との関連が報告されています。また、栄養学的な意義も認められていないため、離乳の開始前の乳児に果汁は与えません。なお、咀嚼機能の発達の観点からも、通常生後4～7か月頃にかけて哺乳反射が減弱・消失していく過程でスプーンが口に入ることも受け入れられていくので、スプーン等の使用は離乳の開始以降でよいとされています。

## 離乳食開始のめやす

首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、食物に興味を示す、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）などの姿がみられたら、離乳食を開始しましょう。

## 離乳初期（生後5～6か月頃）

口に入った食べ物をえん下（飲み込む）反射が出る位置まで、舌の前後運動で送り込みます。

## 離乳中期（生後7～8か月頃）

舌の上下運動と上あごで軟らかいものをつぶします。

## 離乳後期（生後9～11か月頃）

舌の左右運動で、食べ物を奥の歯ぐきの上に運び、つぶします。

## 離乳完了期（生後12～18か月頃）

口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えていきます。手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚えていきます。

## 便について

離乳食を開始すると、便の様子が多少変わります。

赤ちゃんの機嫌がよく食欲があっても下痢気味の時は、離乳食を増量したり、新しい食品を与えたりしないようにして様子を見ましょう。

## はちみつについて

1歳前にはちみつを与えると、乳児ボツリヌス症になることがあります。

乳児期は菌に対する抵抗力が弱いので、はちみつは1歳まで与えないようにしましょう。

### 【乳児ボツリヌス症とは】

まだ腸内環境が整っていない赤ちゃんが、はちみつに含まれるボツリヌス菌を口にした場合、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すため、便秘、ほ乳力の低下、元気の消失、泣き声の変化、首のすわりが悪くなる、といった症状を引き起こすことがあります。ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

なお、1歳以上の方にとっては、ハチミツはリスクの高い食品ではありません。

## 食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことです。

食物アレルギーを起こしやすい食品は、卵、牛乳・乳製品、小麦、大豆製品で、使用する場合は必ず火を通して使いましょう。食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や卵など特定の食品の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はみられないことが分かりました。生後5～6か月頃から離乳食をはじめ、月齢に応じて適切な食品を食べさせましょう。食物アレルギーが疑われる、またはすでに発症している場合は、自己判断で対応せず、医師の指示を受けましょう。

## 牛乳について

牛乳の飲用は、1歳を過ぎてからにしましょう。

1歳未満の乳児に多量に牛乳を飲ませると、鉄の吸収の阻害や、消化管からの微量の出血がみられ、鉄欠乏性貧血になることがあります。1歳までは、牛乳は料理に使っていきましょう。

## 鉄不足の予防

完全母乳の赤ちゃんは鉄が不足しやすいので、月齢にあわせて赤身の魚や肉、少量のレバー、ほうれん草などの色の濃い葉物野菜を使用する、調理に使用する牛乳・乳製品のかわりに育児用ミルクを使用するなど工夫しましょう。

## ビタミンD不足の予防

ビタミンDが不足すると、背の伸びが悪くなったり、足の骨が曲がったりする「くる病」になることがあります。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも合成されますが、母乳に含まれるビタミンDは育児用ミルクに比べると少ないため、母乳育児の場合には、適切な時期に離乳を開始し、ビタミンDの供給源となる食品を摂取することが大切です。

ビタミンDが不足しないよう魚や卵やきのこ類、育児用ミルクやフォローアップミルクなどを月齢にあわせて離乳食に取り入れましょう。

## ベビーフードについて

家庭で利用する場合には、下記の点に注意しましょう。

- ① 月齢や固さの合ったものを選び、与える前に一口食べて確認しましょう。
- ② 未経験の食材が複数含まれていないか確認しましょう。
- ③ 外出や旅行、時間の無いとき、メニューに変化をつけるときなど、用途にあわせて上手に利用しましょう。
- ④ 常温で長期保存できる物もありますが、開封後の保存には注意し、食べ残しや時間の経ったものは、食べさせないようにしましょう。