

4

赤ちゃんとおどもの栄養

赤ちゃんの健やかな成長を願うのは、今も昔も同じです。でも最近では、昔と違い、医療が充実し、赤ちゃんの命が救われ、成長のバリエーションが出現し、さらには人種や宗教が混じり合い、育児の多様化が求められるようになりました。また、SNSなどで容易に情報収集ができるようになり、様々な人が様々な意見を投稿し、何が正しいのかわからなくなり、不安になることも多いかと思います。その不安が少しでも解消でき、保護者が笑って赤ちゃんに向き合えるようお願いしたいものです。

子どもは成長発達するのが当然で、特に生まれて1年間の成長発達は目覚ましいものです。身体も脳もたくさんのエネルギーと栄養素を必要とします。そしてそれは、将来の生活習慣の基盤を作ります。生後間もない赤ちゃんにとっておっぱいは、感染症の発症予防、将来の肥満予防、産後のお母さんの身体の回復促進、母子関係の良好な形成などいいことだらけです。だからと言って、育児用ミルクが病気をおこしやすく、肥満になるわけではありません。おっぱいとミルクのそれぞれのいいところ取りをしてみてもいいでしょう。ちなみに、おっぱいは、ビタミンK（出血が起こりやすくなる）が

少ないことは知られていますが、K 2シロップ投与で予防できます。また、鉄（貧血が起こる）、ビタミン D（くる病になる）が不足します。まずは、妊娠する前から、お母さんは食事制限せず、しっかり日光に当たってください。でもどうしても不足する場合、サプリでの補充も可能です。特にビタミン D は赤ちゃん用サプリがあります。おっぱいでもミルクでも赤ちゃんが欲しがる時にしっかり抱っこして目を合わせて「おいしいね」と飲ませましょう。この時間は、携帯もテレビもなしですよ。

さて、赤ちゃんの成長に伴い、おっぱいやミルクでは不足してくるエネルギーや栄養素が必要になります。離乳食です。あくまで目安ですが、生後 5～6 か月頃が適当と言われていますが、個人差がありますので、食べたがっているサイン（ベロタッチやお口マッサージ、赤ちゃん用歯ブラシ、スプーンでの反応）を見つけてみましょう。離乳食開始は、おかゆから始めましょう。うんちをよく見て食材の種類を増やしていきましょう。ドロドロ、ベタベタと徐々に固さと回数をお口の成長に合わせて変えていきましょう。アレルギーに関しては、妊娠中、授乳期に食事制限することは無意味でデメリットがあることがわかっています。離乳を早くしたり遅くしたりすることもアレルギーの発症に影響を与えるという根拠はないと結論づけられています。またこの時期に注意す

ることは、よく食べるからといっておっぱいやミルクをやめないで下さい。成長曲線をつけながら成長していることを確認していきましょう。また、はちみつは乳児ボツリヌス症を起こすリスクがあるので1歳過ぎまで与えないようにしましょう。牛乳は鉄欠乏性貧血の予防のため1歳すぎからが望ましいでしょう。鉄添加されているミルクやフォローアップミルクをお勧めします。手づかみ食べも汚いと言わず、発育発達にとっても大切です。積極的にさせましょう。市販のベビーフードを上手に活用したり、マッシャーを使えば大人と同じ食事を一緒に味わうこともできるし、大人の食事にも気を使うことにもなります。

一人で悩まず、楽しいごくごく、もぐもぐタイムをご家族皆で味わってみてください。

