

# 赤ちゃんのサインに合わせた **カンタン! 離乳食**

## 「離乳食」\*ってなんだかたいへんそう? 実はカンタンな方法があるんです。

\*【注】世界保健機関(WHO)では、母乳や乳児用ミルクに加え栄養を補完する食という意味で、「補完食」と呼んでいます。「補完食」をあげながら2歳かそれ以上まで母乳も与え続けることを推奨しています。

### 始まりは赤ちゃんが決める

- ・授乳間隔をあげようとしたり、授乳回数を減らしたりして、準備する必要はありません。
- ・果汁、野菜スープ、重湯などのいわゆる「離乳準備食」も必要ありません。
- ・赤ちゃんが生後6ヵ月ごろ、次のような様子が見られたら「離乳食」を開始するサインです。
  - ✓ 支えがあるとお座りできる
  - ✓ 自分の手と指を使ってものをつかむことができる

### 赤ちゃんの欲しがるとサインに合わせた進め方

- ・赤ちゃんが自分の手で食べ物をつかんで食べられるようにします。生後6ヵ月ごろにはほとんどの赤ちゃんは、お座りをして、食べ物を手でつかみ、それを口に入れてかむ……つまり自分で食べる準備が整ってきます。この時期になれば、時間をかけてどろどろの「離乳食」を作る必要はありません。
- ・スプーンで食べさせられるのは嫌がっても、自分で手につくと食べるという赤ちゃんが多いようです。赤ちゃんは食べ物の味、感触、色、匂いを自分で探究することで、手と目の協調やかむ能力を発達させていきます。赤ちゃんの自主性に任せることで、食べることの無理強いがなくなり、かえって偏食をしにくくなります。
- ・赤ちゃんは授乳時間を自分で決めて栄養分や水分のバランスをとっています。赤ちゃんに任せて欲しがるとだけあげ、無理強いしない……簡単にいえば、食事においてもこれを続ければいいのです。

### 赤ちゃんが自分で食べて、のどにつまらせることはないの?

- ・実は赤ちゃんが口に入れるものを自分でコントロールすることで、のどにつまらせる危険性は少なくなります。かむ能力は、ものに手を伸ばしてつかむことができるようになってから発達します。そして、自分で食べ物をのどの奥に運ぶことができるようになります。小さなものを指先でつまめるようになるのはさらにもっと遅いので、「離乳食」を始めたばかりのころの赤ちゃんが小さなものを口に入れ、それをのどにつまらせるようなことはあまり考えられません。



- ・反対に、まだお座りができないうちに食べさせたり、大人がスプーンで赤ちゃんの口の奥に食べ物を入れたりすると、赤ちゃんは自分でコントロールできないので、のどにつまらせる危険性が高くなります。

### どのようにしたらいいの?

- ・手や腕を自由に使える姿勢で食卓に向かってお座りをします。家族が食事をする時間にできるだけ赤ちゃんも一緒に食卓を囲めるといいですね。
- ・食事中に気を散らすようなものは最小限にし、ゆったりと笑顔で新しい体験を親子で楽しめます。親がおいしそうに食べると赤ちゃんも食べるのが好きになるでしょう。
- ・この時期は、汚れや食事の作法を気にかけるときではありません。よだれかけをして、テーブルの下にはビニールシートや新聞紙を敷いておきましょう(清潔なビニールシートを敷いておけば、落ちた食べ物をあとでまたあげることもできますね!)
- ・家族の食事から食べられそうな素材を手で持てる大きさにして、赤ちゃんの前に置いて、自分で食べられるようにします。ゆでた野菜スティックなど、赤ちゃんが手で握りやすいものもいいかもしれません。
- ・大人用のシチューやみそ汁の具を味付け前に取り分けておくと、赤ちゃん用を別に作る手間が省けます。

- ・さまざまな色の食材、さまざまなやわらかさを試してみましょう。
- ・栄養価が高い動物性食材としては、火をよく通したレバー、ひき肉などやわらかいものもいいですし、手で持てる骨付きのチキンをしゃぶらせても大丈夫です(ただし、小骨には注意)。
- ・ゆでた豆やナッツ類のペースト(砂糖不使用のピーナッツバターなど)にも多くの栄養が含まれます。
- ・魚は白身に限らず、カルシウムを多く含むしらす干し(湯通して塩分を減らす)、鉄分が豊富なカツオ・マグロなどの赤身(火を通す)なども試してみましょう。

## 食べるかどうかを決めるのは赤ちゃん

- ・赤ちゃんの食べたいというサインに応え、食べる能力に合わせて食べ物を食卓にのせていきます。それを食べるかどうかを決めるのは赤ちゃんです。最初のうちは食べないかもしれませんが、目の前にある「おもちゃ」が「おいしいもの」だと気がつけば、かみ始め、やがて飲み込むようになっていきます。無理に食べさせようと強制するとかえって食べなくなることもあります。
- ・赤ちゃんは握ったものを自分の意思で離すことは困難です。別のものに興味をいだいたら離すかもしれません。握った部分を食べ残しても気にしないで。
- ・欲しがるときに欲しがるだけ授乳していれば、生後6～8カ月のほとんどの赤ちゃんにとって必要なカロリー量は満たしています。この時期食べることにあまり興味を示さずにひんぱんに母乳を飲んでいても心配する必要はありません。
- ・1歳くらいまでは母乳(もしくは乳児用ミルク)が主な栄養源です。食べ物を紹介するくらいの気持ちでゆったりと構え、あせる必要はありません。

## 避けたほうがいいこと

- ・赤ちゃんを急かさないようにして、自分で食べるのを見守りましょう。赤ちゃんの口の中に食べ物を無理に入れたり、欲しがる以上の量を食べさせたりしないようにします。
- ・赤ちゃんが食べているときにひとりにしないで、大人が安全を確認しましょう。
- ・ピーナッツなどのナッツ類、生のニンジンのスティックや堅い果物のかけら、丸のままのミニトマトやぶどうなどは、のどにつまる可能性がありますので、与えないようにします。
- ・塩分や砂糖を多く含むもの、食品添加物の多い加工品は避けまます。
- ・はちみつは1歳になるまであげてはいけません。
- ・ジュースやイオン飲料などの飲み物でおなかがいっぱいになると、栄養のあるものが食べられなくなります。のどが渴いているようなら水を半分入れたコップを試してみましょう。水に興味を示さなくても大丈夫。しばらくの間、水分は母乳からだけという赤ちゃんもいます。

- ・病気になった赤ちゃんには無理に食べさせなくても大丈夫です。母乳の中に含まれる栄養や免疫物質は、赤ちゃんの月齢にかかわらず病気の回復を助けます。母乳は欲しがるだけあげましょう。

## 「離乳食」の開始とアレルギーや貧血との関係は?

- ・赤ちゃんが体に備蓄している鉄分は生後6カ月くらいになくなり始めます。そのころから徐々に鉄分を含んだ食べ物を赤ちゃんにあげ始めることで、その後の貧血を防ぎます。
- ・生後9カ月を過ぎると鉄分が不足しやすいので、その時期になってもあまり食べないという場合は、赤ちゃんに貧血がないかどうか念のため小児科医にチェックしてもらうことが必要かもしれません。ただしあまり食べないと貧血があるといった場合でも、母乳をやめる必要はありません。むしろ栄養的にバランスのとれた母乳をしっかり飲み続けることが大切です。
- ・母乳に栄養がなくなるわけではありません。食事の前か後かなどにかかわらず、欲しがる時に欲しがるだけ続けましょう。母乳と乳児用ミルクの両方を与えている場合は、「離乳食」の回数と量を増やして十分に栄養を取っていくことで、食事が乳児用ミルクにとって代わり、母乳だけになっていくことも多くあります。フォローアップミルクは不要です。
- ・生後6カ月を過ぎたころから家族の食卓の中から食べ物の選択肢を広げてあげると、アレルギーになりにくいという研究があります。
- ・赤ちゃんには個人差があります。家族にアレルギーの経歴があるなど、アレルギーについて心配な場合は、母乳育児に理解のある小児科医に相談しましょう。



### 参考文献

Introducing Complementary Foods to Your Breastfed Baby. La Leche League International, October 2008.  
 Rapley, G. and Murkett, T. *Baby-led Weaning* (leaflet), <<http://www.rapleyweaning.com/assets/blwleaflet2.pdf>>, (14 August, 2018).  
 Rapley, G. *Guidelines for implementing a baby-led approach to the introduction of solid foods - updated*, June 2008, <[http://www.rapleyweaning.com/assets/blw\\_guidelines.pdf](http://www.rapleyweaning.com/assets/blw_guidelines.pdf)>, (14 August, 2018).  
 ラブレイ, G. & マーケット, T. 「自分で食べる!」が食べる力を育てる: 赤ちゃん主導の離乳(BLW)入門. 原書房, 2019.  
 World Health Organization. *Guiding Principle for Complementary Feeding of the Breastfed Children*. World Health Organization, 2004.