

乳児期の食事 (1歳未満)



アルコール・タバコ
NG!!

授乳について

《母乳》

- * 母乳で赤ちゃんを育てることは、栄養的にも免疫力の面でも大切なことです。その母乳は、ママの食事の影響を受けて作られます。また、授乳時期は、妊娠していないときより多くのエネルギーやビタミン・ミネラルが必要です。主食・副菜・主菜を組み合わせた食事を、朝・昼・夕3食しっかり食べることで、バランスのよい栄養たっぷりの母乳が作られます。
- * お菓子やジュース、油の多いもの、辛いもの、カフェインなどは控えましょう。
- * 脂質を多くとると母乳の脂質も多くなり、乳管が詰まりやすくなるので和食中心の食事がおすすめです。また、水分もしっかりとりましょう。
- * 肉体的な疲労や精神的なストレスも母乳の出に影響するので、一人でがんばろうとせず、家事など頼める人がいるときは協力してもらい、疲れたら横になるなどして、からだを休めるようにしましょう。
- * 赤ちゃんの体重が思うように増えなかったり、母乳の出が少ない、また、ママの仕事や健康上の理由などから、十分母乳が与えられないときは、ミルクを足すことも必要です。



《ミルク》



- ゆったりした気分で赤ちゃんを抱き、顔を見つめながら目を合わせて、やさしく語りかけながらミルクをあげましょう。
- ミルクを飲む量は個人差があるので、赤ちゃんが飲みたい量を十分飲ませてあげましょう。

離乳って?



- * 母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、なめらかにすりつぶした状態の食べ物から少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事に近づけていくことをいいます。
- * 離乳食は、赤ちゃんの様子を見ながら発達に合わせて進めましょう。また、「おいしいね」など楽しい雰囲気、食べる楽しさを体験させてあげましょう。
- * 離乳食を始めるにあたっては、「離乳食の進め方・ポイント」をご覧ください。



どうしたらいいの？

Q 生後4か月になりました。授乳時間が2時間以内だったり、不規則なのですが？



- A 「泣く＝授乳」ではないこともあります。泣いたら授乳をするのではなく、抱っこする、散歩するなど、気分転換させることもしてみましょう。
- 3～4時間のリズムを目安に、空腹で授乳ができるように、少しずつ無理のないように進めてみましょう。
- おなかがすいても泣かないため、授乳のタイミングがつかめなかったり、間隔があきすぎる場合は、3～4時間のリズムを目安に授乳しましょう。



Q 母乳が足りているかわからないのですが？

- A 成長曲線に沿って、体重が増えているかが目安になります。
- やせていることが心配される場合は、授乳間隔（短い・長い）などを考慮して、ミルクを追加しましょう。
- 1回にしっかり飲めるように、3～4時間の授乳リズムを作っていきます。



Q 水分補給はどんなものでさせればいいの？

- A 汗をかいたときや入浴の後など、のどが渇いているようであれば、麦茶や白湯などがいいでしょう。
- 果汁などの甘い飲み物は、満腹感を感じるため母乳やミルクの量が減るので必要ありません。
- <イオン飲料>
- 医師の指示や、高熱・下痢・嘔吐などがあつた場合に与えましょう。
- 糖分・塩分を含むので、日常の水分補給には適していません。



Q 便秘なのですが？

- A 離乳食が始まり、便がコロコロしていたり、いきんで苦しそうにしているときは便秘の可能性があります。
- 芋や野菜、果物（りんご・みかん）、ヨーグルトなど取り入れてみましょう。
- 便が毎日出ていなくても、まとめて柔らかい便が出て、体重も順調に増えていけば、便秘と考えなくてよいでしょう。
- また、水分がしっかりとれているか確認しましょう。
- *症状が改善しない場合は、受診しましょう。



Q 母親の食事を制限すれば、アレルギーの予防に役立ちますか？

- A 両親・兄弟に食物アレルギーがあるなど、心配な場合は、医師の指示に従いましょう。
- 予防のために、自分の判断で食事を制限することはやめましょう。

