

乳幼児健診などで質問があった
内容をまとめてみました！



離乳食についてのQ&A



Q1. 離乳食を始める前に、果汁から練習したほうがいいですか？

A1. 以前は準備として果汁から始めることもありましたが、現在は果汁を与える必要はないとされています。果汁を飲ませることで、母乳やミルクの量が減ってしまい、成長に必要な栄養がとれなくなる可能性があるからです。離乳が始まる前は母乳やミルク、離乳食を始める際はお粥から与えましょう。



Q2. 日によって食事にムラがあります。

A2. 大人にも食事のムラがあるように、子どもにも体調や気分によって食事のムラがあり、昨日食べられたからといって今日は食べられるとは限りません。時には、前の段階に戻っても大丈夫！食欲に変化があるのは当たり前！くらいのゆとりをもって、子どものペースに合わせて戻ったり、進んだり、楽しみながら食事をしましょう。（あまりに食べられないが続くときは、成長曲線と照らし合わせて確認します。）

Q3. なかなか離乳食を食べてくれません。

A3. お腹が空いていない、このスプーンが嫌、食べる時の姿勢が落ち着かないなど様々な理由があります。また、食べたことのない食べ物に対して赤ちゃんは警戒する習性があり、恐る恐る食べさせていたり、表情が曇りがちだったりすると赤ちゃんも不安になり食べなくなることがあります。食事の楽しい雰囲気を出し、お母さんや家族がまずよく噛んで美味しくそうに食べて見せてあげましょう。

Q4. 水分補給は何をどのくらい飲ませたらいいですか？

A4. 離乳食が始まるころまでは、母乳やミルクの液体で栄養を摂っているので基本的には水分補給はしなくても大丈夫です。離乳食が始まり母乳やミルクの回数が減ってきた頃に、お食事やお出かけの時、お風呂上り、夏場に汗をたくさんかいたときには水分補給をしましょう。基本的に湯冷まし（沸騰させたお湯を冷ましたもの）や麦茶を3口程度（10～30ml）で1回の量はたくさん飲まなくても大丈夫です。離乳食やミルクから水分を摂っているので1日の量は多くても200ml～300mlを目安にしましょう。

発熱や体調不良時には、赤ちゃん用のイオン飲料を使うこともあります。イオン飲料は体に浸透しやすいように糖や塩分が入っているので、飲ませすぎると食欲が落ちることがあります。普段の水分補給では使わずに、水や麦茶を飲むようにしましょう。



Q5. 食物アレルギーが気になります。



A5. 食べたものが原因で蕁麻疹、嘔吐、下痢などの症状が現れるのが食物アレルギーです。かつては食物アレルギーの原因とされる食品を避け、食べさせるのを遅らせることがアレルギーの予防になると考えられていました。最近では、特定の食材を与える時期を遅らせることは食物アレルギーの予防に効果がないということが分かってきました。

食物アレルギーを心配するあまり、自己判断でアレルゲンとなる食品を与えないことは、栄養バランスを悪くし、赤ちゃんの発育発達に影響することもあります。赤ちゃんがその月齢で食べられる食品の中から少量ずつ単品で与え、いろいろな食品を味わう体験を増やしてあげることが大切です。

初めての食材の与え方について



- 1つの食材ずつ与える
→初めて食べる食材が2つ以上混ざっていると、アレルギーの症状が出た時どちらが原因か分からなくなります。
- 初めは1さじだけ与える
→最初に与える時は1さじからはじめ、様子を見ながら増やしましょう。
- 初めての食材は平日の午前中に
→アレルギーの症状が出た場合でも、診療時間内ならすぐに受診ができます。
- 食べた後は様子を確認する
→症状は食後すぐ現れるとは限りません。食後2時間程度は普通に静かに過ごし、症状がでないか観察をしましょう。

Q6. 9か月になりました。フォローアップミルクに変えたほうがいいですか？

A6. フォローアップミルクは母乳や育児用ミルクの代替品ではありません。離乳食が進まず、鉄分が食事から摂れていないか心配であるという場合に、鉄分や牛乳には入っていない成分が強化されているフォローアップミルクへの切り替えを考えます。それ以外必要はありません。むしろ栄養バランスのとれた離乳食を摂ることに力をいれましょう。

食事に対する興味・関心は離乳食からスタートします。

楽しい雰囲気の中でいろいろな味を体験させることで食べる力を育むことができます。

家族みんなで声をかけあい、一緒に食事を楽しみましょう。

