

どうターKINIKOの

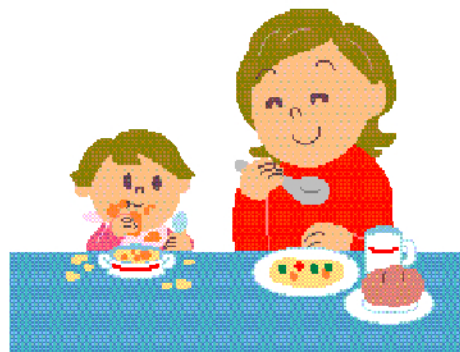
あっぱい育マ

ママの声vol.13

離乳食が始まったら母乳は制限しなければいけないの？

生後4カ月の娘を母乳で育てています。育児書に「離乳食は果汁やスープから」とありましたが、娘は全然欲しがりません。それに、今は娘が飲みたいときに飲みたいだけ母乳をあげていますが、離乳食が始まったら母乳の回数を制限しなさいと書いてありました。これからもうまく子育てできるか心配になっています。

(クーちゃんのママ)



育児書を読むと、自分の子どもがそれに合わないような気がして、これからどう育てたらいいのか不安になっているんですね。離乳食についてはさまざまなことが言われているので「どれを信じたらいいの？」と戸惑われるお母さんが多いようです。

「離乳食を始める時期」について、最新の情報をお伝えします。赤ちゃんの体に一番やさしい方法です。

離乳準備食は健康にマイナス!?

赤ちゃんの健康を一番に考えている専門家は、次のような理由で「果汁は生後六カ月未満の赤ちゃんに飲ませるべきではない」と現在では考えています。
★母乳や人工乳より栄養価やエネルギーの少ない果汁などを与えて、お腹をいっぱいにしてしまうと、その分赤ちゃんは母乳や人工乳を飲まなくなり、かえって栄養不足になることがある。
★果汁などに入っているかもしれない細菌が、免疫力の弱い赤ちゃんに病気を引き起こす可能性がある。
★赤ちゃんの腸が未熟な時期に、母乳以外のものをあげることが、アレルギーの原因になることがある。
つまり、離乳準備食は不必要ということですが、果汁も、スープも、重湯も

好きなだけあっぱいプラス離乳食

不要なのです。クーちゃんのママさん、生後四カ月の今は、赤ちゃんがおっぱい以外欲しがらなくても普通なんですね！

離乳食はいつから始めるの？

離乳食は、赤ちゃんの準備ができたから始めていきます。大体、生後半年くらいからだと言われています。これより早く離乳食を始めたお母さんたちは、赤ちゃんにべーっと出されてしまった悲しくなった経験があるかもしれません。それに、このころの赤ちゃんの腸は、母乳や人工乳以外のものをうまく消化できるほど育っていません。

赤ちゃんが次のような様子なら、離乳食を食べ始める準備ができていますと言われています。

★舌を前に押し出す反射がなくなっている。

★支えがあればお座りが可能。

★歯が生え始めるなど、ものをかむ準備ができています。

★自分で小さいものをつまんで口にに入れるようになる。

★頻りに授乳をしても、もっと飲みたがる。

大人がおいしそうに食べるのを見ながら、欲しそうにやだれを垂らしたり、手を出したりすることもよくあります。

何より赤ちゃんが欲しがることを大切にしましょう。こうして育った子どもは、自分が何をどれだけ食べた方がいいのか分かる子どもになるだろうと言われていますから、長い目で見た健康「食育」とも深く関連しているのです。

離乳食が始まっても母乳は大切な栄養源

離乳食を食べ始めたころの赤ちゃんは、大人のようにたくさん種類の食べ物を食べることができません。たくさん栄養素がバランスよく含まれている母乳は、離乳食が始まっても、まだまだ赤ちゃんの大切な栄養源なのです。病原菌に対する抵抗力も弱いので、母乳の持つ免疫の力は、赤ちゃんを守ってくれます。

ときどき、母乳をたくさん飲んでいながら離乳食が増えないのかなあ、と悩むお母さんがいます。赤ちゃんが元気で生き生きと成長していたら、あまり心配はありません。ただ、生後九カ月になっても母乳や人工乳以外を食べようとしないときは、健康状態の確認のために小児科を受診してみましょう。

クーちゃんのママさん、今のままお子さんが欲しがらだけおっぱいを飲ませながら、他の物を食べる準備ができるのを見守ってあげてはいいかがでしょうか。

文/涌谷桐子(沖縄県立宮古病院女性相談室担当産婦人科医師 国際ラクテーション・コンサルタント)

◆もっと詳しく知りたい方へ◆
「補充食-新しい離乳食の考え方」
「母乳育児とお口の健康」BSCO
学習会。専門家対象。お母さんの参加も歓迎！
日時：2月25日(日)12時30分～
場所：沖縄県男女共同参画センター
※お母さんがこのほむぶらざを持参すると入場料が500円になります。
詳しくは098(890)3404
mail bsco@mailgoe.npまで。