



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 H29. 9月号

保護者の皆さん、こんにちは。カウンセラーの長沼です。夏は天気が悪く、残念…。でも、少しずつ過ごしやすくなりましたね。これから秋晴れを期待したいところです。

さて今月のお便りは、授乳と離乳食の2本立て。取り返しがつかない訳ではありませんが、0歳~2歳の授乳と離乳食は乳幼児・幼児期以降の食事の土台になるばかりではなく、いうまでもありませんが、からだとこころの発達にとても影響を及ぼします。



## 授乳の発達について

1. 母乳育児が推奨されています。というのも、①最適な成分形成と少ない代謝負担②感染症の発症・重症度の低下③母子関係の良好な形成④出産後における母体回復の促進⑤肥満のリスク低下および食欲の増進⑥豊富な栄養などが言われているからです。
2. ゴムの乳首やおしゃぶりは母乳の飲みを悪くする恐れがあります。ゴムの乳首やおしゃぶりでそれなりに満足してしまう可能性があるからです。ただ、一時的にゴムの乳首やおしゃぶりをくわえ、安心する事は乳児の精神発達にとって、プラスに働くとも言えます。
3. 様々な意見や主張がなされていますが、WHO(世界保健機構)やユニセフでは、2歳まで、あるいは2歳以降においても、こどもが欲しがれば栄養面や特に情緒の安定、愛着(安心)の促進などの観点から、授乳が推奨されています。こうした背景には、世界各国における経済状況(栄養)の観点と、昨今は母子愛着が大切にされているため、2歳まで、あるいは2歳以降の授乳も擁護されています。ただ、栄養の観点からは、食事から適切に栄養が摂れているのであれば、授乳の必要性はありません。そして、日本では“子離れ”“乳離れ”的に、こどもの自立を願う文化がありますから、日本においては断乳や卒乳などの言葉が生まれたみたいです。
4. 授乳を通じて、新生児は母親が食べた物の風味を感じている、と言われています。なお、新生児は母親の母乳と母親以外の母乳の違いが匂いでわかるようです。
- 5.もちろん、授乳の量は個人差がありますが、こどもが平均体重で、体調を崩していくければ、多くの場合、問題ありません。



# カウンセラーだより

たじま絆保育園 H29. 9月号

## 離乳食の発達について

- 離乳食もいつもと同じ時間に摂る事で、リズムが生まれ、スムーズに食事が進んでいきます。
- 離乳食は5~6ヶ月から、1日1回(起床後・就寝前すぐは避ける)、授乳は1日5~6回程度1回15分~20分、ミルクは1日800ml4~5回程度が目安です。この時期は、飲み込みや舌ざわり、味に慣れる事が目的。なお、調味料は必要ありません。こどもは味覚に敏感だからです。
- 離乳食を始めてから1ヶ月ぐらい経過してから、離乳食を1日2回に増やす。授乳やミルクは離乳食を摂った後に与える。7~8ヶ月ごろから、授乳は1日4~5回程度1回15分~20分程度、ミルクは1日3~4回600~800mlです。この時期は平らなスプーンを使う。
- 9ヶ月以降は、1日3回。鉄分の不足に配慮する。この頃からベビーフードの接触が可能。くぼみのあるスプーンを使う。母乳は欲しがるときに1日2~3回(夜間はなるべく避ける)。ミルクは1日400~600mlを2~3回。
- 1歳~1歳半ごろ、おおむね離乳が完了する。普通食を1日3回。間食(おやつ)を1日1~2回。母乳は欲しがるときに1日1~2回(夜間はなるべく避ける)。ハチミツや牛乳は1歳を過ぎてから。牛乳かミルクは1日300~400ml。なお、離乳食の前に果汁は与えない。乳汁・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルの摂取量が低下するため。
- あそび食べは、探索行動や感覚遊び、創造あそびとも言える。
- 食事の強制は自己感覚(内臓感覚)を妨げる。子どもには本来必要な栄養量を調節する働きが備えられています。
- 手づかみ食べは自ら食べる食欲を育むため、とても大切です。
- 飲み込みはごっくん(4~5ヶ月)、もぐもぐ(7ヶ月~9ヶ月)、かみかみ(11ヶ月~13ヶ月)へ発達していきます。

※ なお、これらは主に厚生労働省の授乳・離乳の支援ガイドと、三池・上野・小西(2016)による睡眠・食事・生活の基本(中央法規出版)をもとに書かれています。具体的なメニューや栄養については栄養士や調理師、アレルギーに関してはかかりつけの小児科医にお聞きください。

## 10月のお知らせ

- 随时、保護者向けの個別相談を受け付けてあります。
- 18日以外、毎週水曜の9時~18時に出勤予定です。



10月号は食事シリーズの第2弾として  
「乳幼児の食事と発達について」お送りします!ぜひ、ご覧ください!