

離乳の完了について

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素のほとんどが母乳又は育児用ミルク以外の食品からとれるようになった状態をいいます。

◆離乳の完了の時期は、12～18か月頃が目安です。食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の捕食を必要に応じて与えます。

◆噛む力は、奥歯が生えるにつれ、乳歯の生えそろう3歳頃までに身につけてきます。

◆食べ方は、手づかみ食で前歯で噛み取る練習をし、一口量を覚えていきます。徐々にスプーン、フォーク、箸を使えるようになり、自分で食べる練習をしていきます。



◆母乳または育児用ミルクは、子どもの離乳の進み具合に応じて与えましょう。

幼児期の食生活について

離乳が完了したら、食材や調理法、食器の使い方などを少しずつ大人の食事に近づけていく幼児食期がスタートします。先を急がず、子どもの発達に合わせることが大切です。

Q. 幼児食って
どんな食事？

A. **大人用よりやわらかく、うす味に調理した幼児用の食事**です。
離乳食よりも、さらに大人の食事に近づける練習のための食事とイメージすると良いでしょう。

Q. どうして
幼児食が必要なの？

A. 1才を過ぎると食べられる食品が増えてくるので、大人と同じメニューの食事をするが多くなります。
しかし、大人と比べると**歯の本数はまだ少なく、かむ力も十分ではない**ため、大人用に調理した料理では**うまくかめず、スムーズに食べることはできません**。
そこで、お子さんに合ったやわらかさに調理したり、食べやすい形に切ったりする必要があるのです。
また、**消化吸収能力や解毒作用もまだまだ未熟**なため、うす味を心がけることも大切です。

ベビーフードについて



Q. ベビーフード(BF)ってどんなもの？

A. 赤ちゃん用に作られた市販の加工食品です。

そのまま食べられる**レトルタイプ**や**瓶詰め**、お湯を加えて調理する**粉末状**のものや**フリーズドライ**などがあります。

外出や旅行の時、時間がない時、メニューに変化をつける時などに便利です。

◆目的に合わせて上手に選びましょう。

そのまま主食やおかずとして与えられるもの、調理しにくい素材を下ごしらえしたもの、味つけのための調味料やソースなど種類も多い。

◆主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。

料理名や原材料が偏らないよう表示を確認し、不足している食品を添えるとよい。

◆食べさせる前に大人が一口食べてみましょう。

赤ちゃんの月齢や食べ方に合った固さ、味付け、食べやすい温度かを確認。

◆開封後は表示（注意事項）をよく読み、保存に注意しましょう。

また、食べ残しや作り置きは食べさせないように。

フォローアップミルクについて



Q. フォローアップミルクってどんなもの？

A. 母乳や育児用ミルクの代わりではなく、**牛乳の代わりとして開発された食品**です。

牛乳に不足している鉄とビタミンを補強し牛乳で過剰になるたんぱく質、ミネラルを減らしてあります。

離乳食が順調に進まず、鉄不足のリスクが高い場合など必要に応じて**9か月以降**に使用します。離乳食を順調に食べていれば母乳や育児用ミルクでよいのでわざわざ切り替える必要はありません。

乳幼児に与えてはいけない、気をつけるべき食品



◆生水(水道水)、井戸水

水道水は、一度沸騰させて冷まし、湯ざましにしましょう。ただし、日持ちしないのでこまめに作り替えましょう。井戸水は沸騰させても農薬や工業排水、放射性物質は除去できないため、使わないようにしましょう。

◆ミネラルウォーター・イオン飲料

大量のミネラルを含むミネラルウォーターや塩分・糖分が多いイオン飲料は、赤ちゃんの身体の負担になります。普段の水分補給はお茶にし、発熱時等のみベビー用のイオン飲料を使いましょう。

◆はちみつ、黒砂糖

乳児ボツリヌス症^{*}予防のため、**満1歳過ぎまで食べさせないように**しましょう。
(^{*}神経麻痺症状が主で、対称性に麻痺が起こります。呼吸筋の麻痺にまで進行することがあり、初期にひどい便秘、元気がない、筋緊張低下などの症状があります。)



◆牛乳

タンパク質の粒子が大きく、赤ちゃんの消化吸収に負担をかけてしまいます。加熱しない牛乳を飲み物として**そのまま飲むのは1歳になってから**にしましょう。少量を料理に使うのは8か月頃からOKです。

◆塩分、糖分、味の濃いもの(菓子類、市販惣菜等)

赤ちゃんの身体の負担となることはもちろん、野菜、白ご飯、うす味の料理などを好まなくなることが多いので、食べさせないように気をつけましょう。

◆団子、もち、こんにゃく、こんにゃくゼリー、いか、練り製品(かまぼこ等)、ミニトマト、キャンディーチーズ、あめ、ナッツ類

弾力がある、噛み切れない、だ液と混ざらない等の理由でのどに詰まらせたり気管に入る(誤嚥^{ごえん})の危険性があるので気をつけましょう。

◆生もの(魚・肉)、半熟卵、温泉卵

消化器官が未発達で抵抗力も弱く、アレルギーや食中毒の可能性があるので食べさせないようにしましょう。

◆にんにく、とうがらし、明太子、キムチ、からし、わさび、こしょう等

刺激が強いため、食べさせないようにしましょう。

病気や体調不良の場合

※必要に応じて受診し、離乳食についても、医師の指示を受けましょう。

◆かぜ

下痢や吐き気、発熱もなく、機嫌がよい場合は離乳食をそのまま続けてかまいません。**ただし、脂肪の多いもの、酸味の強いものは避け、のどごしのよいものを与えましょう。**食欲が落ちてきた時は、一時的にスープ、ポタージュ、ベビー用のイオン飲料等水分の多いものを与えます。

◆下痢

食欲があり、機嫌がよいなら、**形態をひとつ前の段階に戻し、与える量はいつもより増やさないようにして様子を見ます。**おかゆや野菜スープ、りんごのすりおろしなどがおすすめです。下痢が治まってくれば、様子を見ながら2、3日程度で元の離乳食に戻すようにします。母乳はやめる必要はなく、育児用ミルクも薄める必要はほとんどありません。

◆吐き気、嘔吐

吐いた物を喉に詰まらせる危険性があるので、**水分だけを補給して様子を見ます。**吐き気が治まれば少しずつ消化のよい離乳食を与え始めてもかまいません。

◆発熱

少々熱があっても食欲があり機嫌がよいなら、**十分な水分補給を心がけ、離乳食はそのまま続けます。**呼吸困難やぐったりしている時などは、**食品を喉に詰まらせる危険性もあるので離乳食は中止しましょう。**

◆便秘

便秘とは、便が固い、排便時に困難をとまなう、3日以上排便がない、毎日排便があってもコロコロ状であるといった場合をいい、**原因としては、母乳、育児用ミルク、離乳食(食物繊維)の摂取不足が考えられます。**

母乳育児の場合、お母さんの腸内のビフィズス菌が少なく、便秘だと赤ちゃんも便秘になりがちです。お母さんもバランスのとれた食事を心がけましょう。

◆口内炎

母乳やミルク、離乳食を摂ると痛むため、食欲が落ち、脱水気味になります。**できるだけ栄養価の高いものを少量ずつ、回数を多く与えるようにします。**口当たりがよく、咀嚼の必要がない煮豆腐や茶碗蒸し、ゼリー、マッシュポテトなどがおすすめです。酸味を控えたうす味に仕上げ温度は体温程度にし、食後はぬるま湯で口をすすぐとよいでしょう。



食物アレルギーについて

★食物アレルギーとは？★

食物に含まれるタンパク質の免疫機序を介して、身体にとって不利益な症状が引き起こされる現象です。

食物アレルギーの発症に影響するものとして、遺伝、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されています。乳児から幼児早期の主要原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多いです。

症状が出現する時間は、原因食品を食べて数分以内から数時間後まで幅広く、症状の進み方も様々です。アナフィラキシーを起こした場合は、複数の臓器で同時かつ急激に症状が出現します。

★アレルゲンの表示について★

箱や袋で包装されたり、缶やビンに詰められている加工食品には、原材料として含まれているアレルゲンを表示することが定められています。

現在は下記のとおり、8品目が表示義務とされ、20品目の表示が推奨されています。一度自分の目で原材料表示を確認しましょう。

【表示義務】

特に発症数が多く、重篤度が高い

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ



【表示の推奨】

特定原材料に比べて症例数等が少ない

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

★症状にはどんなものがあるの？★



皮膚症状：じんましん、発赤

口腔内症状：口の中がかゆい、イガイガする

消化器症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

呼吸器症状：咳、ゼーゼーする呼吸、呼吸困難、声がかすれる

全身症状：ぐったり、意識がもうろうとする、口唇や爪が青白い

★記録しておき、病院受診時に伝えましょう★

食物アレルギーが疑われる症状を発症した場合、そのときの様子を医師に伝えることが大切です。それにより正確な診断をする助けになります。

<記録する内容(例)>

- ◆日付、食べた時間
- ◆離乳食の内容と与えた量
- ◆症状の詳細（どのように、どの部分に）
※写真で撮っておくのもよい
- ◆症状が出るまでの時間
- ◆症状が消えた時間



★自己判断で対応せず、医師の指示に従って必要最小限の除去を★

◆食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。
「念のため」「心配だから」という理由で、過剰な食物除去をしないようにしましょう。

◆子どもに湿疹がある場合や、すでに食物アレルギーの診断がされている場合、または離乳食開始後に発症した場合は、基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はありません。しかし、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性もあるため、**必ず医師の指示に従って**、離乳食を進めましょう。

★鶏卵アレルギーの食事について＜例＞★



◆食べられないもの

鶏卵、鶏卵を含む料理や加工食品（レトルト、冷凍食品も含む）、その他の鳥の卵

- ・マヨネーズ
- ・練り製品（かまぼこ、はんぺんなど）
- ・肉類加工品（ハム、ウインナーなど）
- ・調理パン、菓子パン
- ・鶏卵を使用している天ぷらやフライ
- ・鶏卵をつなぎに利用しているハンバーグや肉団子
- ・洋菓子類（クッキー、ケーキ、アイスクリームなど）

など

◆鶏卵の代替食品

鶏卵Mサイズ1／2個（25g）あたりの、たんぱく質の代替食品

肉	薄切り1枚（15～20g）
魚	1／4切（15～20g）
豆腐（絹ごし）	1／4丁（75g）

◆卵を使用しない調理の工夫

- ・肉料理のつなぎ
⇒片栗粉や小麦粉、すりおろしたいもやれんこんをつなぎとして使う
- ・揚げ物の衣
⇒水と小麦粉や片栗粉を使う。

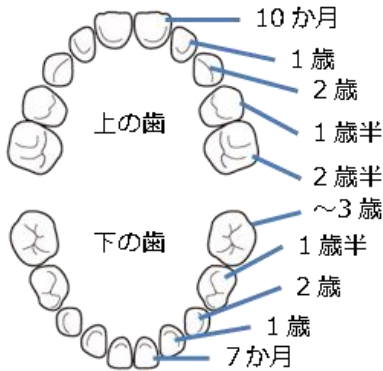
食べたら歯みがき！

～毎日の歯みがきでお子さんの歯を守りましょう～

生後5か月頃から離乳食が始まると食べカスが発生し、むし歯菌のエサとなります。この時期は、歯が生え始める時期（生後6～8か月頃から）でもあり、生えて間もない歯はやわらかいので、むし歯になりやすいです。毎日歯みがきをする習慣をつけましょう！



乳歯の生え方



歯ブラシについて

1. 選び方
 - ・仕上げみがき用
…毛は短くてやわらかめ、ヘッドは小さいもの
 - ・自分みがき用
…持ってカミカミできるのだ突き防止仕様のもの
2. 持ち方：鉛筆持ちで、少し短めににぎる
3. 動かし方：表面に直角にあて、歯と歯茎の境目は小さくふるわせてみがく

歯みがきのスタート



○歯が生え始める前に（歯0本）

- ・歯みがきの姿勢に慣れる練習…寝転ぶ姿勢でお口の周りを触りながら遊んでみましょう

○6～8か月頃（下の前歯2本）

- ・湿らせたガーゼでつまむようにぬぐいましょう
- ・歯ブラシの感触に慣れる練習をしましょう
- ・仕上げみがきの際は、上唇小帯（上唇と歯茎をつなぐ筋）を指でガードしましょう
- ・お子さんが自分で歯ブラシを持って、カミカミすることも大切です

○1歳頃（上下の歯8本）

- ・上の前歯が生えてくると、汚れがつくようになります
- ・歯ブラシで歯の根元もみがくようにしましょう

※仕上げみがきは
小学校低学年まで
必要です



むし歯菌の大人→子どもへの感染に注意しましょう

むし歯菌の多くは身近にいる保護者などのだ液を通して感染します。

<注意点>

- ☒ 大人が口をつけたスプーンやコップの共用は避ましょう
- ☒ 食べ物の口移しはやめましょう
- ☒ むし歯になりにくくするために3歳までは感染に気を付けましょう

神経質になりすぎて、ほうずりなどのスキンシップまで制限する必要はありません。

毎日の歯みがきと定期的な歯科検診が大切です！

【今後の予定】

1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診で歯科健診があります

