

3.2.3.授乳のギモン解消ガイド（資材 2）

資材 No	啓発ターゲット	資材の形状
資材 2	授乳に慣れ始めた母親 （出産後 2 週間～を想定）	<ul style="list-style-type: none">紙媒体：A4 見開き 8 ページリーフレット電子媒体：PDF8 ページ

産後2週間を過ぎたママのための

授乳のギモン 解消ガイド

飲ませ方あってる？

母乳がいいの？

ミルクがいいの？

ママの体のケアは？

欲しがるときに、欲しがらだけ。
それが授乳の基本です。





母乳はママと赤ちゃんの共同作業で作られます。

母乳は、乳房から出した量だけ作られる仕組みになっています。ちょうどいい量の母乳を作るには、赤ちゃんが欲しがる分だけ授乳し続けることが大切です。授乳間隔を空けて乳房に母乳が溜まっている状態にしていると、ちょうどいい量が作られなくなります。搾乳をして母乳の分泌を促しましょう。片方の乳房だけから授乳をすると、もう一方の分泌が減ってしまうこともあるので、気をつけましょう。

母乳育児は赤ちゃんにも、ママにもいいこといっぱい。

母乳には、赤ちゃんを病気から守る免疫物質や酵素やホルモンなどが含まれています。また、母乳は消化が良く、赤ちゃんの脳や体の発達に適した配分になっています。母乳育児はママにとってもいいことがあります。



赤ちゃんにとっていいこと

- 乳幼児突然死症候群の発症率の低下
- 将来の糖尿病の発症リスクの低下
- 小児期の肥満の低下



ママにとっていいこと

- 子宮の戻りを促す
- 体重を早く戻す
- 生理の再開を遅らせる

授乳スタイルはひとつではありません。

母乳で育てるのがいいのか、育児用ミルクも使った方がいいのか、迷っている方も多いのではないのでしょうか。結論を言えば、どちらでも大丈夫。赤ちゃんは元気に育ち、愛情はしっかり伝わります。



いいフォームでスムーズ授乳

ママの体勢

授乳は、昼夜問わず1日何回も行うため、肩の力を抜いてリラックスした快適な体勢であることが大事です。座っていても寝ていても、立っていてもOKですが、背中がゆがんでしまうと、背中や腰に負担がかかるので、気をつけて！

負担が少ないレイドバック法

1. 体全体でもたれ掛かれないクッションや、ソファ、座椅子などを用意し、あまり角度がつかないくらいで、頭までもたれ掛かります。
2. 赤ちゃんをおなかの上に乗せるようにし、おっぱいを吸ってもらいます。この時、赤ちゃんの首が横を向かないように注意して。



※ 人によってフィットする角度が違うので、少しずつ角度を変えて、丁度いい体勢を見つけましょう。また、赤ちゃんによってはこの体勢が好きではないこともあります。赤ちゃんが好む体勢を探しましょう。

赤ちゃんの抱き方

大事なのは赤ちゃんの体勢！

4つのポイント

Point 1

赤ちゃんの鼻と乳頭が向かい合う位置にする。



Point 2

赤ちゃんの体全体がお母さんの方を向いて、密着している。

Point 3

赤ちゃんの頭と体は一直線。首がねじれたり、うつむいたり、のけぞったりしない。



Point 4

手は赤ちゃんの頭と肩を、腕で体全体を支える。



4つのポイントを押さえたら、あとはママと赤ちゃんが楽なポジションで。

フットボール抱き



横抱き



たて抱き



泣きだす前に「おっぱい欲しい！」サインを感じて！

赤ちゃんが泣くのはお腹がすいたサインのひとつですが、生まれてすぐの赤ちゃんは、泣いてから授乳しようとする、みるみるうちに泣き疲れて眠り込んでしまい、授乳しそびれてしまうことも。泣きだす前に、「おっぱい欲しい！」サインを読み取りましょう。



おっぱいが欲しい時の赤ちゃんのサイン



手を口に
持っていく



手や足を
握りしめる



舌を出す



おっぱいを吸うように
口を動かす



口でおっぱいを
探すしぐさ



体をもぞもぞと
動かす



クーハーというような
柔らかい声を出す



パパも授乳できます。

- 温度は人肌程度
- 育児用ミルクの濃さは説明書通り
- 搾乳した母乳を哺乳瓶であげることもできます
- 乳首を深くくわえさせます
- 飲み終わったらゲップさせます



哺乳瓶は毎回
消毒を…

赤ちゃんが欲しがる時に、欲しがるだけ。

生後数日の赤ちゃんは、とても頻繁に母乳を欲しがります。欲しがる時に欲しがるだけあげましょう。まずは片方のおっぱいをじっくり飲ませて、まだ欲しがったら反対側から授乳します。

足りてるのかな？と不安になることもあるかもしれませんが、体重がちゃんと増えていれば大丈夫です。

頻度や時間等の目安

(赤ちゃんによっても、タイミングによっても異なります)

- 授乳回数：1日8～12回以上
- 授乳間隔：数分～5時間程度
- 授乳にかかる時間：数分～30分程度
- 一回で飲む量：20～150g

育児用ミルクの場合も、赤ちゃんによって授乳量は異なるので、回数よりも1日に飲む量を中心に考えます



赤ちゃんが十分に飲めているサイン

- 1日に少なくとも8回授乳している、飲みたいだけ飲んでいる
- 肌に張りがあって、いきいきとした元気な様子
- 1日に色の薄い尿で5～6枚おむつが濡れている

おっぱいが痛くなったら。

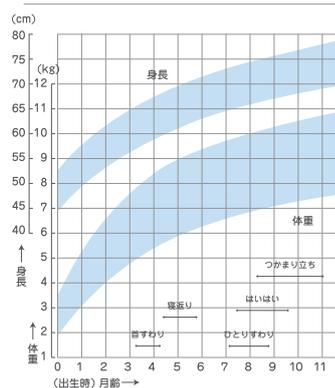
産後のおっぱいのトラブルとして、乳頭損傷（乳首が切れること）や乳腺炎が聞かれます。乳腺炎には、母乳のうっ滞によって炎症がおこるうっ滞性乳腺炎（うつ乳）と、うっ滞性乳腺炎が悪化して細菌が感染した化膿性乳腺炎があります。適切な対処で改善するので、慌てずに、以下の対応を取ってみてください。

	乳頭損傷	うっ滞性乳腺炎	化膿性乳腺炎
おきやすい時期	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後早期の授乳に慣れていない時期に多い。	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後3～4日目以降に発症することが多い。	授乳中はいつでもおこりうるが、特に産後2～3週間ごろに発症することが多い。
症状	授乳時や触れた時に感じる、乳頭の痛み、傷。	（通常、片方の）おっぱいに痛みを伴う張りがおこり、母乳がうっ滞している部分が硬く触れる。	（通常、片方の）おっぱいの硬く張っていた部分が赤くなって激しく痛む。発熱し、だるさを感じるなど体調も悪化。
原因	赤ちゃんがうまくおっぱいに吸着できていないことによって生じる乳頭の傷。	母乳が乳腺の中に溜まることによって生じる炎症。 <ul style="list-style-type: none"> ● 授乳間隔が空きすぎた ● 赤ちゃんのおっぱいへの吸着がうまくいかず、母乳が上手に飲み取れなかったなど 	乳腺に細菌が感染して生じる炎症。
対処法	赤ちゃんが飲みやすい授乳の姿勢（ポジション）になっているか気をつけ、おっぱいのくわえ方を確認してみましょう。特に、深くくわえているかをチェックしましょう。	まずは赤ちゃんのポジションや吸着を確認し、赤ちゃんが上手に飲めているかを確認してみてください。その上で、以下の方法を試しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ● 不快感がとれる程度に軽く搾乳をする ● 休息を十分にとって頻回授乳をし、授乳間隔を空けすぎない ● 症状がひどい場合は、鎮痛薬が処方されることがあります ● 乳房マッサージによって、おっぱいの血行を改善させ、乳管の開通をよくします 	化膿性乳腺炎は抗菌薬による治療が必要になりますので、疑われた場合は医師の診察が必要です。温めるのと冷やすのとどちらがよいか、乳房マッサージをしたほうがよいか、授乳を続けても大丈夫か、授乳する場合はどちらのおっぱいから授乳し始めるのがよいか、担当医に相談しましょう。

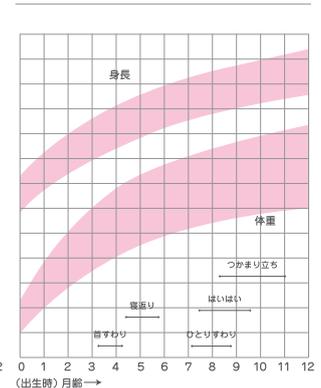
赤ちゃんの発育

新生児期から生後数か月は体が急成長する時期で、生後半年で生まれた時の体重の2倍以上に成長します。順調に成長しているかを確認するには、母子健康手帳の「成長曲線」を利用しましょう。成長曲線の色をついた帯は大まかな発育の目安を示しています。この帯が示すのは、あくまで多くの赤ちゃんが帯の範囲で成長しているということ。帯の中に入っていることが大切なのではなく、その赤ちゃんなりの発育のペースで曲線のカーブに沿って成長していることが大切です。

男の子 乳児身体発育曲線



女の子 乳児身体発育曲線



搾乳で母乳を有効利用しましょう。

どんなときに搾乳するの？

- おっぱいが張っていて赤ちゃんが吸いづらい場合に、授乳の直前に乳首をほぐす程度に。
- 赤ちゃんが直接おっぱいを吸えないとき。
- ママの仕事復帰や外出などで授乳間隔が空くときなど。

保存はどうすればいいの？

保存の仕方によって、どれだけ栄養が保てるか、感染を防げるかが変わってきます。

搾乳前にはきちんと手洗いをしましょう。

- 容器には、密封できる蓋のついたガラス製または硬質プラスチック製のもの、食品冷凍用の厚めの袋、搾乳パック(専用の袋)が適しています。
- 容器に入れる母乳は赤ちゃんが1回に飲みきれぬ程度がおすすめです。解凍するのも楽ですし、無駄にしないで済みます。

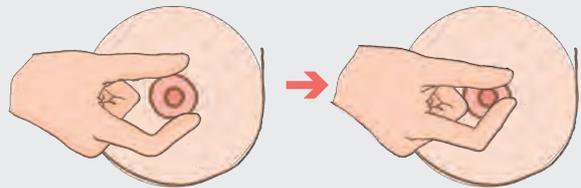
保存方法	温度	家庭での保存期間
室温	25℃以下	4時間
冷蔵	4℃以下	3日以内
冷凍	マイナス18~20℃	6か月以内

どうやって搾乳するの？

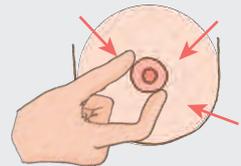
できるだけ、リラックスした状態でいきましょう
(母乳が出やすくなります)



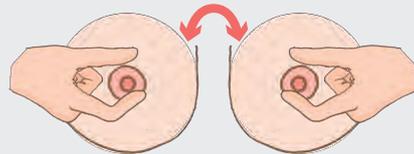
- 1 親指を乳房の上側、人差し指を下側になるように、乳頭から少し離れた乳輪あたりに添え、指で圧迫したり力を緩めたりを数回行います。



- 2 母乳の出がゆるりになったら圧迫する場所を変えます。色々な方向から圧迫します。



- 3 搾乳により母乳が再び出始めたら、左右を入れ替ながらくり返して搾乳します。



* 痛みを感じない程度の圧力で搾乳しましょう。
上記のポイントを確認してみてください!

乳頭混乱ってなに？

哺乳瓶に慣れた赤ちゃんは、おっぱいから飲むのを嫌がることもあります。これを乳頭混乱と言います。母乳が出ていないわけでも、おいしくないわけでもありません。おっぱいから母乳を飲むことに少し違和感を感じているだけです。嫌がったら無理強いせず、あやしたりして機嫌がよくなるのを待ちましょう。(哺乳瓶を使ってもおっぱいを嫌がらない赤ちゃんもいるので、個人差も大きいです)

このような方法をとることもできます

- 搾乳や育児用ミルクを飲ませる時には、スプーンやカップなど哺乳瓶以外の方法を試してみる
- 赤ちゃんが眠い時にあげてみる。だっこしたり歩いてゆらゆらしながら授乳してみる
- 直接おっぱいから授乳する回数を増やしてみる
- 赤ちゃんが飲み取れなかったときは搾乳をして、分泌を維持する





授乳中でも 食事制限はいりません。

母乳の質や量は、ママの食事内容の影響を受けないことがわかってきています。また、食べ物で乳管が詰まるという話にも、根拠はありません。ママは普段より多くのエネルギーや栄養素を必要としています。不足しがちな魚、大豆製品、野菜、果物、乳製品などを加えてさまざまな種類の食品を食べましょう。

授乳中のママの食事の内容を制限しても、赤ちゃんのアレルギー予防には効果がないこともわかってきています。

災害時のために、備えておきたいこと

母乳で育児をしているママは

被災時のストレス等で一時的に母乳が出にくくなることもあるかもしれませんが、できるだけリラックスして授乳を続けていれば、すぐにもとのように出てきます。また、お母さんが食事で見られる栄養バランスが一時的に悪くても、母乳の栄養には影響はありません。災害時だからといって育児用ミルクを使ったほうが良いということはないので、母乳が出るようであればこれまで通り母乳育児を続けましょう。

育児用ミルクを使っているママは

“もしも”に備えて、育児用ミルクは多めに備蓄しておく心安心です。また、常温で保存が可能な“乳児用液体ミルク”は、調乳の手間がなく、消毒した哺乳瓶に移し替えてすぐに飲むことができるため、水・燃料等を使わずに授乳することができるので、心強い備えになります。使用する場合には、製品に記載されている賞味期限や使用方法を必ず確認しましょう。

(育児用ミルクをあげる際の注意点)

- 調乳でペットボトルの水を使用する場合は、赤ちゃんの腎臓への負担や消化不良などを生じる可能性があるため、硬水(ミネラル分が多く含まれる水)は、可能なら避けましょう。
- 哺乳瓶の準備が難しい場合は、紙コップや衛生的なコップなどで代用します。残ったミルクは廃棄しましょう。



ほとんどの薬は飲んでも大丈夫。

一般的に使われる頭痛・生理痛・花粉症の薬などは、授乳しながら飲めるものもあります。我慢をしてお薬を飲まないよりも、お薬を飲んでママの体調を安定させることが、赤ちゃんにとってもいいときもあります。多くの薬は母乳にも出ますが、その量は非常に少ないことが分かっていて、絶対に飲んではいけない薬は少ないです。



- 医師や薬剤師に「授乳中である」ことを伝えましょう。
- 薬を飲んだ後には赤ちゃんの様子をよく観察しましょう。

※眠り方や機嫌はどうか、発疹が出ていないか、下痢をしていないか、など。心配な様子がある場合には小児科を受診しましょう。

ママのためのお薬情報

国立成育医療研究センターのページが開きます



家族や周囲の人のサポートが大事です。

生まれたばかりの赤ちゃんへの授乳は、出産後のお母さんにとっては大仕事。家事の分担を決めておきましょう。寝られる時にはできるだけ寝て、悩みを聞いてもらったり、助けてもらいましょう。お住まいの自治体にも産後ケアなど様々な支援制度があるので、相談してみましよう。

授乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの助産師や看護師、保健師に相談することができます。

問い合わせ先

〇〇市 〇〇部 〇〇室 〇〇課
〇〇市〇〇〇〇-〇〇-〇〇 TEL:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇(代表) FAX:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

3.2.4. 離乳スタートガイド（資材 3）

資材 No	啓発ターゲット	資材の形状
資材 3	離乳の開始を控えた母親 (出産後 4 か月程を想定)	<ul style="list-style-type: none">紙媒体：A4 見開き 4 ページ（A3 裏表二つ折り）リーフレット + A3 表裏（「離乳食ざっくりスケジュール」）電子媒体：PDF2 ページ + 2 ページ（「離乳食ざっくりスケジュール」）

生後5か月からの

離乳スタート ガイド



離乳食にまつわる
フェイク情報に
惑わされないために



離乳は行きつ戻りつでも大丈夫です。

離乳食は、成長に応じて栄養を補完する食事だから。

離乳初期の離乳食は、まずは食べることに慣れるのが目的。

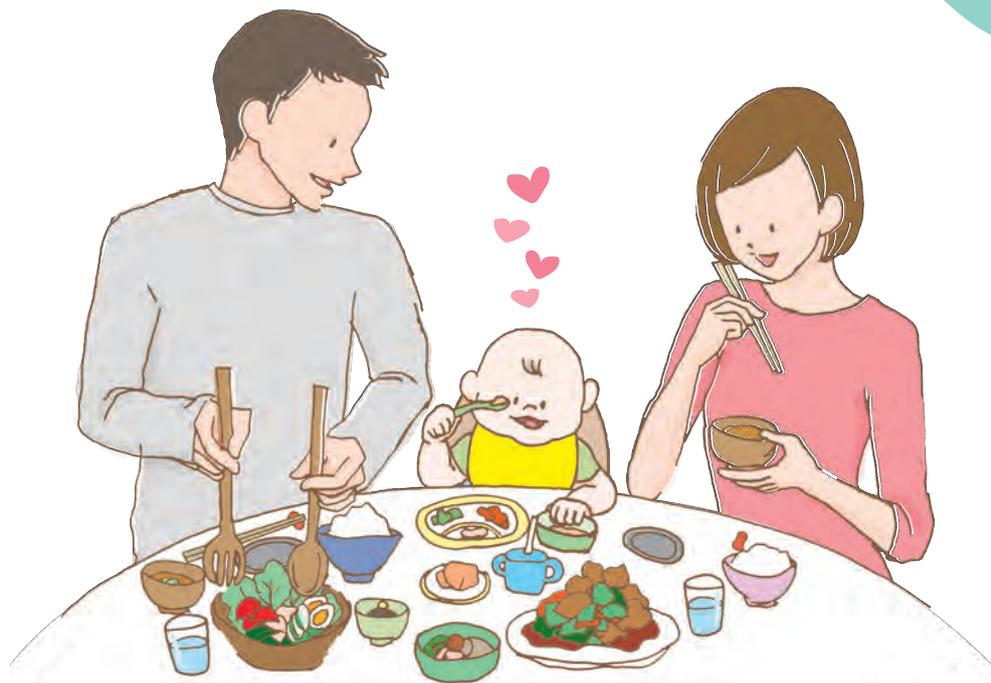
主なエネルギー源は、母乳や育児用ミルクです。赤ちゃんの食べる意欲を育みながら、

授乳リズムに沿って「欲しがる時に欲しがるだけ」あげてください。

うまくいかないときは中断したり再開したりすることもあります。

食事の楽しさを 教えてあげよう

何よりも大事なものは、家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」。楽しく豊かな体験をすることで、赤ちゃんの「食べたい」という意欲も旺盛になります。母乳やミルク以外のものを初めて口にするのですから、最初から「上手にごっくん」できないのも当たり前。無理強いはいしないで。焦らず、気長に、赤ちゃんが成長していく過程を楽しみましょう。



離乳食はいつから始める？

赤ちゃんの発達には個人差があるため、まずは赤ちゃんの様子をしっかりと観察しましょう。5～6か月頃になって、以下のような様子が見られたら始めどきです。赤ちゃんのご機嫌が良く、ママにも時間にゆとりがあるときにスタートしましょう。

- 首の座りがしっかりしている
- 5秒くらい座れる
- 大人の食べているものに興味を示す
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

離乳食作りを楽にするテクニック

いろいろ食べて欲しいと願っていても、忙しい日常の中では用意することはなかなか難しいこと。そんなときは、おかゆや茹で野菜は多めに作って冷凍したり、素材缶や冷凍素材を上手に利用してもいいでしょう。ベビーフードは、手作りの離乳食と合わせることで食品数、調理形態を豊かにしてくれます。また、手作りするときに食材の硬さや大きさが参考になります。備蓄食品として災害時にも役立ちます。



成長するにつれて必要になる栄養を補おう

赤ちゃんの成長に合わせて、母乳や育児用ミルクに加えて必要になるエネルギーと栄養素を“補う”という意味でも、離乳食はとても大切。離乳食が進むにつれて、栄養バランスを考えていきましょう。とはいえ、難しく考えず、炭水化物・ビタミン/ミネラル・たんぱく質を組み合わせれば大丈夫。不足しがちになる鉄は赤身の肉や魚からも補いましょう。



エネルギーとなる

炭水化物



米



パン



めん類



シリアル



いも

体の調子を整える

ビタミン・ミネラル



野菜



果物



海藻



きのこ

体を作る

たんぱく質



肉



魚



卵



大豆・大豆製品

鉄欠乏性貧血 予防が大切です！



6か月以降は鉄欠乏性貧血を起こしやすいので、鉄を含む食品を意識したメニュー作りを。鉄の多い食品を使ったベビーフードを利用するのも便利です。

鉄の多い食品

- 大豆製品
- ほうれん草
- 牛肉
- 卵
- まぐろ
- 青背の魚
- 小松菜
- 豚肉
- レバー



離乳食期に与えないで！

- × はちみつ（1歳まで）
- × 牛乳（1歳までは加熱調理のみ）
- × 香辛料（1歳まで）
- × 肉・魚・卵の生もの
- × カフェイン
- × のどに詰まりやすいもの

離乳食の開始を遅らせても、アレルギー予防の効果はありません。

赤ちゃんがアレルギーを起こしやすいとされる卵、乳製品、小麦は、大切な栄養源でもあります。怖がらずに少量で様子をみながら食べさせていきましょう。卵はしっかり加熱したものを卵黄から始めます。

アレルギーの原因はママの食生活ではありません。

妊娠中や授乳中に特定の食物を避ける必要はありません。胎児や赤ちゃんはさまざまな栄養素を必要とするため、特定の食品をとらないことによる栄養不足の影響のほうに心配されています。子育てに体力を使うママも十分な栄養素が必要です。いつも以上に食のリズムを整えて、栄養バランスを考えながら、いろいろな食品を食べましょう。



家族の食事から作れる、とりわけ離乳食。

家族の食事を作る過程で、使える食材を取り出して、月齢に合わせて仕上げ、離乳食にすることもできます。離乳食作りが楽になり、赤ちゃんも家族と同じものが食べられて食事が楽しくなります。

とりわけ離乳食の
ポイントは簡単！
3つのタイミングと
5つのテクニックを
マスターするだけ！



5つのテクニック



① つぶす(すりつぶす)

すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材を取り出してつぶし、出汁で伸ばしたりとろみをつけます。



② きざむ

包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにすると食べやすくなります。



③ のばす(薄める)

ゆでた食材を水分を加えてのばします。湯や出汁、溶いた育児用ミルクを活用します。



④ ほぐす

肉や白身魚を食べやすくする時に、フォークや箸が便利ですが、ポリ袋に入れて指先でほぐすのもおすすめです。



⑤ とろみづけ

野菜や肉類など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくします。

3つのタイミング

- ① まだ食べられない食材を入れる前
- ② 大人の味付けをする前
- ③ 油っぽい食材を使う前

授乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの栄養士、保健師などに相談することができます。

問い合わせ先

〇〇市 〇〇部 〇〇室 〇〇課
〇〇市〇〇〇〇-〇〇-〇〇 TEL:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇(代表) FAX:〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

ざっくり 離乳食 スケジュール

初期
中期

離乳食の進め方は、大まかに4つの段階に分けると理解しやすいです。
舌の動きや歯の生え方、消化機能の発達に応じて、食べられるものを食べやすい形状に変えてあげることがポイントです。衛生面には気をつけて。
食べる量は、“目安”です。この通りにいなくても、成長曲線のカーブに沿っているなら大丈夫。

初期（生後5～6か月頃）

舌の動きや歯の生え方、
口の発達

まずは食べることに慣れること。
飲み込むこと（ゴックン）を
覚える時期です。



● 1日1回

- まずはたくさん食べることよりも、口に入った離乳食を唇を閉じて飲み込めるようになることが目標。
- 新しい食材は、ひとさじ量で試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。
- 母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが欲しがらなければあげましょう。

離乳食の食べさせ方と
授乳の目安

食べ物の硬さ
（調理形態）

- ペースト状から始めましょう。
- 調味料は使わずに、出汁と素材の味を生かしましょう。

エネルギー
となる
炭水化物
米・パン・めん類・いも

体の調子を
整える
ビタミン・ミネラル
野菜・果物

体を作る
たんぱく質
魚・肉・豆腐・
卵・乳製品

つぶしがゆから始める

すりつぶした野菜なども
試してみる

慣れてきたら
つぶした豆腐・白身魚、
卵黄などを試してみる

赤ちゃんのペースに合わせて

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんにとって、
固形食へと移行するのは大きな変化。
最初からうまくいかないのは当たり前です。
あせらず、ゆっくり、赤ちゃんのペースに合わせて、
楽しんで進めましょう。

中期（生後7～8か月頃）

歯が生え始め、
豆腐の硬さ程度のものを、
舌と上あごでつぶして食べます。



● 1日2回

- 味や舌触りを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。
- 鉄が不足してくる時期なので、鉄の摂取を意識した食材を取り入れて。
- まだ栄養の中心は母乳や育児用ミルク。
母乳は赤ちゃんが欲しがらなければ。
育児用ミルクは1日3回程度あげましょう。

- ペースト状のものを上手にゴックンできるようなら、そろそろ硬さを次のステップへ。指で簡単につぶせる豆腐ぐらいの硬さが目安。
- とろみをつけると、口の中でまとめて飲み込みやすくなります。
- 少しずつ調味料で味をつけ始めても。

全がゆ 50～80g

20～30g

- 魚または肉なら 10～15g
- 豆腐なら 30～40g
- 卵なら 卵黄1～全卵1/3
- 乳製品なら 50～70g

1回あたりの目安です

スプーンでの食べさせ方

- ① スプーンを下唇の上に
ちょこんと置き、
口が開いて
取り込むのを待つ。



- ② 上くちびるで挟んで
取り込むのを待ってから、
スプーンをゆっくり
水平に引く。



- ③ ゴックンを待ってから
次のひとさじ。
こぼしたら
優しくスプーンで
すくってあげる。



これは NG!

- × 口の中までスプーンを入れる
- × 上あごに擦り付ける

離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。

ざっくり 離乳食 スケジュール

後期 完了期

9か月を過ぎると、食べ物を手でつかんだり、つぶしたりして様々な感触を楽しみだします。これは食べ物の形や感触を手で触れて学んでいる証。また、前歯でかじりとり適度な一口量を自分で覚えること、自分で食べられるようになるための練習です。赤ちゃんの自由にできる環境を整えましょう。

後期（生後9～11か月頃）

完了期（生後12～18か月頃）

舌の動きや歯の生え方、口の発達

食べ物を前歯で噛み切って、歯茎でモグモグ食べるように。自分で食べたい、触りたいが旺盛になります。



かじったり、噛んだりが上手に。

手づかみ食べが中心ですが、次第にスプーンやフォークを使いたがるように。



離乳食の食べさせ方と授乳の目安

● 1日3回

- 母乳は欲しいだけ、育児用ミルクは1日2回程度あげましょう。

● 1日3回 + 補食1～2回

- 食事の合間に「補食（おやつ）」を加えて。補食には、お菓子より果物やいも類などを。
- 母乳は欲しいだけ、育児用ミルクは食欲や成長に応じてあげましょう。
- 牛乳を加熱しないで飲むようになります。

食べ物の硬さ（調理形態）

- 歯茎でつぶせる、食べごろのバナナが硬さの目安。
- スティック状のものから、手づかみ食べの練習もスタートして。
- 食べる楽しさを知るために、よく噛めるもの、簡単に飲み込めるもの、つぶしながら食べるものなど、様々な食感を取り入れて。

- 軟飯からご飯に。薄味を基本に、バランスのよい献立を心がけて。
- 肉団子ぐらいの硬さで、手づかみできる大きさのものを取り入れて。

エネルギーとなる 炭水化物
米・パン・めん類・いも

全がゆ 90g ～ 軟飯 80g

体の調子を整える ビタミン・ミネラル
野菜・果物

30～40g

体を作る たんぱく質
魚・肉・豆腐・卵・乳製品

魚または肉なら 15g
豆腐なら 45g
卵なら 全卵1/2
乳製品なら 80g

1回あたりの目安です

軟飯 90g ～ ご飯 80g

魚または肉なら 15～20g
豆腐なら 50～55g
卵なら 全卵1/2～2/3
乳製品なら 100g

1回あたりの目安です

手づかみ食べは大切

ポイント1

初めはスティック状のゆで野菜などからスタート

慣れてきたら、小判型など形状を変えて。最初は歯茎で噛める柔らかさのもの、徐々ににおにぎりなどもいいでしょう。



ポイント2

汚れてもよいエプロンを



ポイント3

床にビニールシート等を敷いておけば後片付けも楽



離乳や赤ちゃんの成長に関して心配や知りたいことがあれば、病院や保健センターの管理栄養士、保健師などに相談することができます。

4.おわりに

本事業は、授乳・離乳を進める上で必要な情報（「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年3月改定）において整理されている情報）をわかりやすく伝える啓発資料の開発を通し、母親を含めた乳児の保護者が、授乳・離乳を実践しやすい環境を整えることを目的としたものである。

インタビュー調査を通して、乳児の育児を行う母親には、授乳・離乳に関する様々な不安や困りごとが存在し、その対処において大きなストレスを感じる場面もあることが明らかとなった。また、近年のスマートフォン等の普及により、様々な情報へのアクセスが容易となる一方で、情報の取捨選択に苦勞する保護者も多く、多すぎる情報により、よりいっそう不安を掻き立てられるという状況も生じている。

近年の、少子高齢化や核家族化が進み、育児の孤立化など妊産婦等を取り巻く環境が大きく変化している中、行政においては育児に関する正しい情報の啓発を含めた、支援力の向上及び支援体制の整備がますます重要になると思われる。

本調査研究で開発した啓発資料は、授乳・離乳という限られた領域に関してのものであるが、多くの自治体や医療機関における活用を通して、母親含めた保護者への支援の一助となることを願う。

令和元年度子ども・子育て支援推進調査研究事業
「授乳・離乳の支援ガイド」の普及啓発に関する調査研究
事業報告書

発行日 令和2年3月
編集・発行 株式会社キャンサーズキャン
〒141-0031 東京都品川区西五反田 1-3-8
五反田 PLACE 2F
株式会社キャンサーズキャン 介入研究事業部
Tel : 03-6420-3390 Fax : 03-6420-3394
Mail : tomine@cancerscan.jp