

## 英国保健省「離乳 (Weaning)」リーフレット 2005 (概要)

(瀧本委員提出資料)

## 〈扉文〉

このリーフレットの情報は、あなたの赤ちゃんが固形食が食べられるようになるのを助けるものです。

楽しんですすめましょう。強制してはいけません。

赤ちゃんが母乳や粉ミルクから家族の食事へと移っていくことは、成長の第一段階です。

赤ちゃんのペースですすめましょう。もしご心配があれば保健師か家庭医に相談しましょう。

## 〈離乳とは?〉 別添リーフレット p.1 参照

離乳とは、赤ちゃんを「乳汁以外の」食品に徐々に慣らしていき、家族と同じ内容の食事ができるようになることです。

6ヶ月までの赤ちゃんに必要なのは、母乳か粉ミルクです。大体6ヶ月ごろには赤ちゃんは他の食品が食べられるようになっています。このころから乳汁だけでは十分な栄養がとれなくなってきました。

6ヶ月ごろまでには、赤ちゃんは座ったり物をつかんで口に入れたり、家族が食べることに興味を示したりできるようになります。

## 〈いつ始めるか〉 p.2~3

6ヶ月ごろには赤ちゃんは乳汁と食品の混合食に移行できます。

赤ちゃんに以下のことがみられたら離乳食を試みましょう：

- ・お座りができる
- ・食べ物に興味を示す
- ・食べ物をつかんで口に入れる
- ・噛みたがる、歯が生える
- ・数日間乳汁の回数を増やしたのに、まだ空腹感がある

4ヶ月の終わり(17週)を過ぎるまで固形食を与えないようにしましょう。6ヶ月より早く始める場合には、いくつか避けた方がよい食品があります。小麦・グルテン・卵・魚貝類・レバー・かんきつ類・ソフトチーズなどです。

もし赤ちゃんが早産で生まれた場合には、保健師に相談しましょう。

## 役立つヒント p.3

食事の時に赤ちゃんを一人にしてはいけません。静かに話しかけ、食べるように励ましましょう。

## 〈はじめかた〉

## 役立つヒント p.4

赤ちゃんをきちんと前を向いて座らせましょう。ハイチェアが一番です。これで赤ちゃんは食べ物をよく探索でき、窒息の危険が少ないのです。

## 役立つヒント p.5

ミルク以外の飲み物には水が一番です。ジュースを与える場合は、ジュース1に対し水10を加えましょう。

## 〈頻度〉

## 役立つヒント p.9

せかしたり無理やり食べさせたりしてはいけません。ほとんどの赤ちゃんは満腹感を知っています。赤ちゃんのペースに合わせ、辛抱強くなりましょう。もし赤ちゃんが首を振って顔を背けたり、口を開けない場合は、食事を片付けて後で再度試みましょう。

〈9か月頃から〉

役立つヒント *p.10*

赤ちゃんも普通の食事の一員として扱きましょう。家族と一緒に食事をさせましょう。

役立つヒント *p.11*

家族が普段食べているようないろいろな食品を与えましょう。偏食を防ぐことに役立ちます。

〈避けた方がよい食品〉 *p.13*

◆塩分

7-12ヶ月児は1日1gを超える塩分をとってはいけません。母乳も粉ミルクも塩分を含んでいます。赤ちゃんの食事に塩を加えてはいけません。家族向けの調理の時は、赤ちゃんも食べられるように、塩を加えないようにしましょう。

◆砂糖

砂糖は生え始めの歯を虫歯にする恐れがあります。食べ物を甘く味付けするときは、つぶしたバナナ・母乳・粉ミルクなどを加えましょう。

◆蜂蜜

赤ちゃんが1歳になるまで蜂蜜を与えてはいけません。ごく稀に、蜂蜜には赤ちゃんの腸内で毒素をつくる細菌が含まれることがあります(乳児ボツリヌス症)。蜂蜜も砂糖のひとつで虫歯の原因になります。

◆ナッツ類

ピーナッツを含むナッツ類は窒息の危険があるので5歳未満の子どもに与えてはいけません。

◆低脂肪食品

ヨーグルト・フレッシュチーズ・チーズ・マーガリンに限らず、低脂肪食品は2歳未満の子どもに適しません。脂肪は重要なカロリー源であり、いくつかのビタミン類の供給源です。食品表示に注意しましょう。

〈ベビーフード〉 *p.14*

食器棚にベビーフードを少量置いておくのは便利ですが、家族の食事に置き換えるのはよくありません。赤ちゃんは家族の食事に慣れる必要があります。

ベビーフードを買うときは：

- ・賞味期限に気をつけましょう
- ・封があいてないかどうか調べましょう
- ・砂糖類の添加されていないものを選びましょう

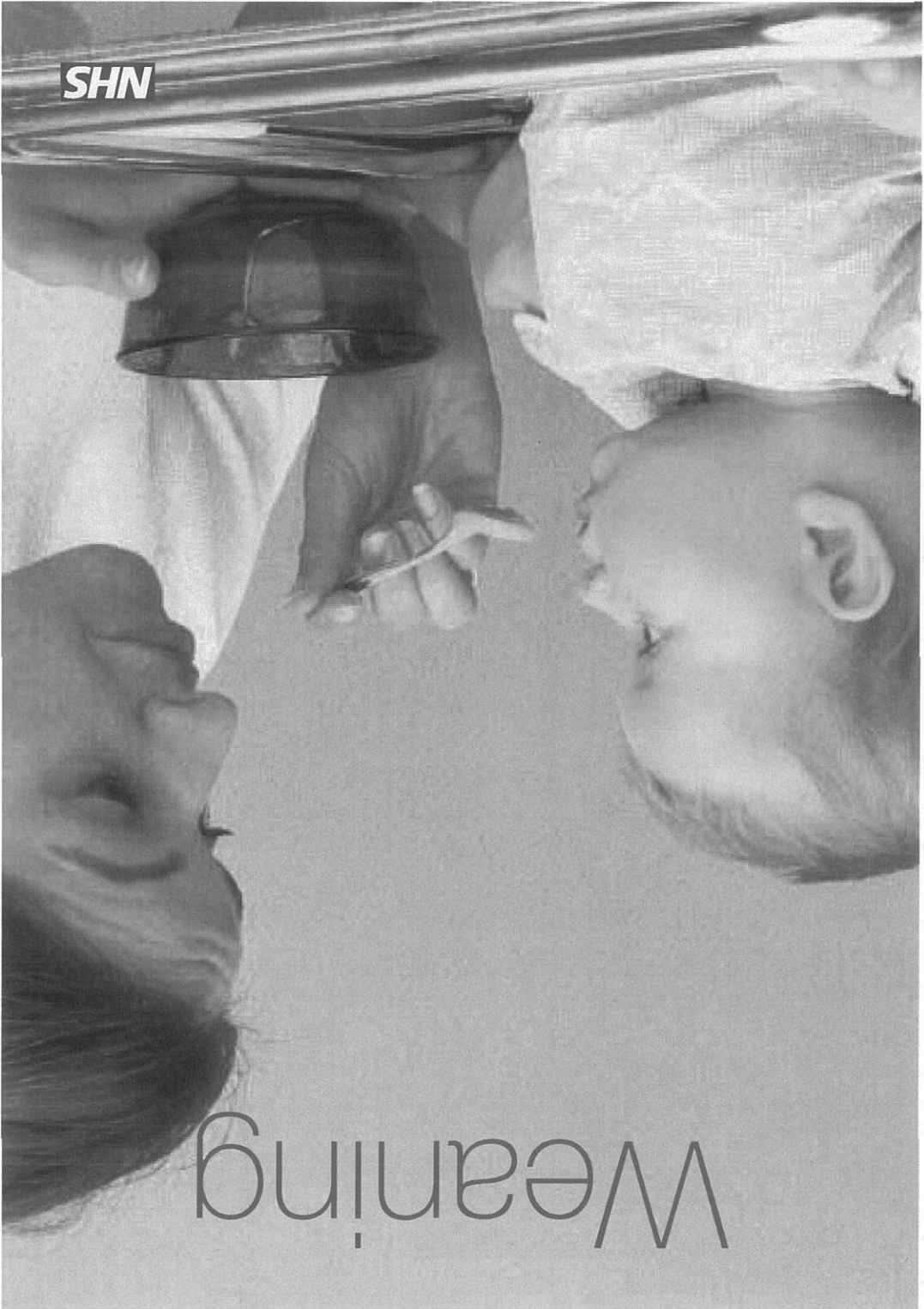
家族の食事を準備するときに使う食品の表示に気をつけましょう。ソース・スープ・シリアル・調理済み食品の中には塩分や砂糖類の多いものがあります。より健康的な表示のものを選びましょう。

役立つヒント *p.15*

床に新聞紙やマットを引いて、赤ちゃんにはよだれかけを着せて食べこぼしをひろいましょう。離乳は汚すのが仕事です。

First published August 2005

Printed by COI for the Department of Health 267797 1p 1000k Aug05 (HOW)



**The information in this leaflet will help you wean your baby onto solid foods.**

**Your baby's development from breast or formula milk feeding to sharing in the family meal is one of the first stages of growing up.**

**Enjoy it. Encourage it. Don't force it.**

**Let it happen at its own pace, and if you have any worries talk to your health visitor or GP.**