

## 「授乳・離乳の支援ガイド」

@2020sakurakosensei 転載禁止

( ) に当てはまる語句を入れましょう。

### 授乳及び離乳の支援

#### 授乳及び離乳の支援に当たっての考え方

少子化が進行し、結婚した夫婦からの出生児数が2人に満たない状況や、児童のいない世帯が増加している現状にあっては、成長過程において子育てを自然に学ぶ機会が少なく、多くの親にとって、初めての育児、初めての授乳や離乳といったように全てが初めての体験であることが推察される。

また、授乳や離乳に関して学ぶ機会は、医療機関等や自治体の母子保健事業等のみでなく、近年、育児雑誌やインターネットから情報を得ることが可能となってきた。

一方、実際の育児は、これまでに母親等が得た情報をもとに対応ができるものばかりではなく、我が子と関わりながら様々な方法を繰り返し試し、少しずつ慣れていくことで安心して対応できるようになる。

そうした過程で生じる( )に対して、保健医療従事者が( )を受け止め、寄り添いながら適切な支援を行うことにより、母親等に対応方法を理解し実践することができ、少しずつ自信が持てるようになってくる。

特に、授乳期及び離乳期は母子の健康にとって極めて重要な時期にあり、母子の愛着形成や子どもの心の発達が大きな課題になっている現状では、それらの課題への適切な対応が求められている。

妊婦健康診査や両親学級、3～4か月健康診査等の母子保健事業等を活用し、授乳方法や離乳開始時期等、妊娠から離乳完了までの各時期に必要な情報を適切に提供していくことが重要である。

授乳及び離乳の支援に当たっては、産科施設や小児科施設、保健所・市町村保健センター、保育所など多くの機関や、医師、助産師等看護職、管理栄養士等の様々な保健医療従事者が関わっている。したがって、各々の期間における保健医療従事者が授乳及び離乳に関する基本的情報を共有し、連携することによって、妊娠期から子育て期まで継続的で一貫した支援を行うことができ、母親等に混乱や不安を与えずに安心して授乳及び離乳が進められることになる。さらに社会全体で支援を進める環境づくりを推進することが必要である。

授乳及び離乳は、( )を踏まえて評価する。具体的には、( )には、( )が掲載されており、このグラフに体重や身長を記入し、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する。からだの大きさや発育には( )があり、一人ひとり特有のパターンを描きながら大きくなっていく。身長や体重を記入して、その変化をみることによって、成長の経過を確認することができる。

体重増加がみられず成長曲線からはずれていく場合や、成長曲線から大きくはずれるような急速な体重増加がみられる場合は、医師に相談して、その後の変化を観察しながら適切に対応する。

なお、子どもの発育には個人差があるが、特に乳幼児期の発育は、( )、( )、子どもの状態等により変わってくる。身体発育は計測値を標準値や他の子どもとの比較、増加の程度を意識してしまいがちであり、子どもの身体発育や栄養状態に自信を持ってない母親等もいる。そのため、保健医療従事者は、乳幼児の正常な発育経過や身体発育の適切な評価方法の知識を持ち、( )に応じた支援を行い、( )を図り、母親等が自信をもって( )をできるよう支援することが重要である。

授乳や離乳に当たっては、( )など個別の配慮が必要な子どもへのきめ細かな支援も重要である。

授乳・離乳	母子健康手帳	不安やトラブル	出生体重
一人ひとりの状況	成長の過程	母親等の不安の軽減	個人差
低出生体重児	母親等の気持ちや感情	栄養方法	
乳幼児身体発育曲線			

## 授乳の支援

### 1 授乳の支援に関する基本的考え方

#### 定義

授乳とは、( ) (母乳又は育児用ミルク) を子どもに与えることであり、授乳は子どもに栄養素等を与えるとともに、母子・親子の絆を深め、子どもの心身の健やかな成長・発達を促す上で極めて重要である。

乳児は、出生後に「口から初めての( )」を行うことになるが、新生児期、乳児期前半の乳児は、身体の諸機能は発達の途上にあり、( )も不十分である。そのため、この時期の乳児は、未熟な消化や吸収、排泄等の機能に負担をかけずに栄養素等を摂ることのできる( )で育つ。

妊娠中に「ぜひ母乳で育てたいと思った」「母乳が出れば母乳で育てたいと思った」と回答した母親が( )を超えていることから、母乳で育てたいと思っている母親が無理せず自然に母乳育児に取り組めるよう支援することは重要である。ただし、母乳をインターネ

ット上で販売している実態も踏まえて、衛生面等のリスクについて注意喚起をしているところである。授乳の支援に当たっては母乳だけにこだわらず、必要に応じて（ ）を使う等、適切な支援を行うことが必要である。

母子の健康等の理由から育児用ミルクを選択する場合は、その決定を（ ）するとともに母親の心の状態等に十分に配慮し、母親に（ ）を与えるような支援が必要である。

授乳は、子どもが（ ）し、その（ ）という両者の関わりが促進されることによって、安定して進行していく。その過程で生じる不安等に対して適切に対応し、母親等が安心して授乳ができるように支援を行う。

授乳の支援に当たっては、母乳や育児用ミルクといった乳汁の種類にかかわらず、（ ）とともに、健やかな（ ）の形成を促し、育児に（ ）を基本とする。

約（ ）の母親等が授乳について困ったことがあり、特に回答が多かったものは（「母乳が足りているかわからない」）であった。こうした困りごとをもつ母親等に対しては、（ ）等を中心に、様々な保健医療機関を活用し継続的に母親等の不安を傾聴するとともに、子どもの状態をよく観察し授乳量が足りているかどうかを見極める必要がある。

生後1年未満の乳児期は、1年間で体重が約（ ）に成長する、人生で最も発育する時期である。発育の程度は（ ）があるため、母乳が不足しているかどうかについては、子どもの状態、個性や体質、母親の状態や家庭環境等を考慮に入れたうえで、総合的に判断する必要がある。

母親が授乳や育児に関する不安が強い場合には、（ ）や安心して授乳や育児ができるように、早期からの産科医師、小児科医師、助産師、保健師等による専門的なアプローチを検討する。

個人差	安心感	消化・吸収機能	「飲みたいと要求」	乳汁
母子・親子関係	子育て世代包括支援センター	9割	3倍	
自信をもたせること	育児用ミルク	乳汁摂取	8割	
「要求に応じて与える」	産後うつ予防	母子の健康の維持		
乳汁栄養	尊重			

## 2 授乳の支援の方法

### (1) 妊娠期

母子にとって（ ）は基本であり、母乳で育てたいと思っている人が無理せず自然に実現できるよう、（ ）から支援を行う。

妊婦やその家族に対して、具体的な授乳方法や母乳育児の利点等について、（ ）や（ ）等の機会を通じて情報提供を行う。

母親の疾患や感染症、薬の使用、子どもの状態、母乳の分泌状況等の様々な理由から（ ）を選択する母親に対しては、十分な（ ）の上、その決定を尊重するとともに、母親の心の状態に十分に配慮した支援を行う。

また、妊婦及び授乳中の母親の（ ）は、母子の健康状態や乳汁分泌に関連があるため、食事のバランスや（ ）等の生活全般に関する配慮事項を示した「妊産婦のための食生活指針」を踏まえ、妊娠期から（ ）を促す支援を行う。

これらにより、妊娠中から授乳方法に関する正しい情報を提供し、その上で選択できるよう支援を行う。

なお、母乳（育児）には、次のような利点がある。

《母乳（育児）の利点》

母乳には、

- ①乳児に最適な成分組成で少ない（ ）
  - ②（ ）の発症及び重症度の低下
  - ③小児期の（ ）やのちの（ ）の発症リスクの低下
- などの報告がされている。

また、母乳を与えることによって、

- ①産後の（ ）の促進
  - ②（ ）の良好な形成
- などの利点があげられる。

### (2) 授乳の開始から授乳のリズムの確立

生後間もない子どもは、昼夜の関係なく授乳と睡眠を中心に生活し、成長するにつれてその子どもなりの授乳のリズムや睡眠のリズムが整ってくる。

（ ）や（ ）が整うまでの期間は子どもによって個人差がある。特に（ ）から退院までの間は母親と子どもが終日、一緒にいられるように支援し、子どもが（ ）とき、母親が（ ）ときには、いつでも授乳できるように支援する。

同時に母親は妊娠、出産による変化が妊娠前の状態に回復していく期間でもあることから、心身の不調や（ ）を抱えていることが想定される。そのため、母親と子どもの状態を把握するとともに、母親の気持ちや感情を受けとめ、あせらず授乳のリズムを確立できるよう支援する。

授乳の開始後、母親等は授乳量が足りているかという不安をもつ場合がある。子どもの発育を評価する上で体重は重要な指標の一つであるが、子どもの発育は、出生体重や出生週数、栄養方法、子どもの状態によって変わってくるため、( )を用い、これまでの発育経過を踏まえるとともに、授乳回数や授乳量、排尿排便の回数や機嫌等の子どもの状況に応じた支援を行うことが重要である。

授乳は、栄養方法のいかんに関わらず母親等と子どもの( )の上で重要な役割を果たし、優しい声かけとぬくもりを通してゆったりと飲むことで、子どもの( )がもたらされ、( )が育まれていく。できるだけ静かな環境の下で、適切な子どもの抱き方で、目と目を合わせて、優しく声をかける等授乳時の関わりについて支援を行う。

また、母親や( )、( )等が適切な授乳方法やその実践について共通した理解をもつことは、継続的に安心して子どもに対応していく上で欠かせないことである。( )等による授乳への支援が、母親に過度の負担を与えることのないよう、父親や家族等への情報提供を行う。

母親等が安心して子どもと過ごし、自信をもって授乳に取り組めるように努めるとともに、体重増加不良等への専門的支援、( )等をはじめとする困った時に相談できる場所の紹介や仲間づくり、( )等の母子保健事業等を活用し、きめ細かな支援を行うことも考えられる。

#### 《母乳の場合》

出産直後から母親の母乳による育児への意欲や、乳房の状態に合わせた( )を行うことが重要である。特に出産直後については、医療従事者が関わる中で、( )に配慮した支援を行う。

- ・出産後は( )、母子がふれあって母乳を飲めるように支援する。
- ・子どもが欲しがるサインや、授乳時の抱き方、乳房の含ませ方等について伝え、適切に授乳できるよう支援する。
- ・母乳が足りているか等の不安がある場合は、子どもの体重や授乳状況等を把握するとともに、( )を受け止めながら、自信をもって母乳を与えることができるよう支援する。

#### 《育児用ミルクの場合》

母乳育児を望んでいても、医学的な理由等により子どもの( )をまかなうのに十分な母乳が出ずに育児用ミルクを利用する場合もある。栄養方法のいかんに関わらず、授乳を通じた健やかな( )が進むように支援を行う。

- ・授乳を通して、母子・親子のスキンシップが図られるよう、しっかり( )、優しく声かけを行う等暖かいふれあいを重視した支援を行う。
- ・子どもの欲しがるサインや、授乳時の抱き方、哺乳瓶の乳首の含ませ方等について伝え、適切に授乳できるよう支援する。
- ・育児用ミルクの使用法や飲み残しの取扱等について、安全に使用できるよう支援する。

《混合栄養の場合》

母親が何らかの理由で母乳を十分に与られない場合に、( )と( )を合わせて与えることをいう。混合栄養を取り入れる要因としては、母乳分泌不足、母親の健康上の要因、疲労等があげられる。栄養方法のいかんに関わらず、授乳を通じた健やかな親子関係づくりが進むように支援を行う。

- ・母乳を少しでも与えているなら、母乳育児を続ける為に育児用ミルクを有効に利用するという考え方に基づき支援を行い、母乳の出方や量は異なるため、混合栄養の取り入れ方については、( )を傾聴すると共に、母親の母乳分泌のリズムや子どもの( )等に合わせた支援を行う。
- ・授乳を通して、母子・親子のスキンシップが図られるよう、しっかり抱いて、優しく声かけを行う等暖かいふれあいを重視した支援を行う。
- ・子どもが欲しがるサインや、授乳時の抱き方、乳頭（哺乳瓶の乳首）の含ませ方等について伝え、適切に授乳できるよう支援する。
- ・育児用ミルクの使用方法や飲み残しの取扱等について、安全に使用できるよう支援する。

できるだけ早く	母親の思い	スキンシップ	代謝負担	
飲ませたい	母乳	育児用ミルク	父親	欲しがる
産後ケア事業	必要栄養量	心の安定	母体の回復	妊娠中
親子関係づくり	感染症	情報提供	母乳	母親の不安
食欲	2型糖尿病	育児不安	両親学級	授乳量
子育て世代包括支援センター	家族	禁煙	安全性	肥満
授乳のリズム	食生活	乳幼児身体発育曲線	母子関係	
妊婦健康診査	個別対応	食生活の改善	睡眠リズム	
育児用ミルク	出産後	抱いて	父親や家族	

### (3) 授乳の進行

#### 定義

授乳のリズムの確立とは、子どもが成長するにつれて（ ）や（ ）、（ ）が安定してくることをいう。授乳のリズムが確立するのは、生後（ ）以降と言われているが、子どもによって個人差があるので、母親等と子どもの状態を把握しながらあせらず授乳のリズムを確立できるよう支援する。授乳のリズムの確立以降も、母親等がこれまで実践してきた授乳・育児が継続できるように支援することが必要である。

#### 《母乳の場合》

- ・母乳育児を継続するために、母乳不足感や体重増加不良などへの専門的支援、困った時に相談できる母子保健事業の紹介や仲間づくり等、（ ）で支援できるようにする。

#### 《育児用ミルクの場合》

- ・授乳量は、子どもによって（ ）は異なるので、回数よりも（ ）を中心に考えるようにする。そのため、育児用ミルクの授乳では、1日の目安量に達しなくても子どもが（ ）で、体重が（ ）ならば心配はない。
- ・授乳量や体重増加不良などへの専門的支援、困った時に相談できる母子保健事業の紹介や仲間づくり等、社会全体で支援できるようにする。

#### 《混合栄養の場合》

- ・母乳が少しでも出るなら、母乳育児を続けるために育児用ミルクを有効に利用するという考え方にに基づき支援を行う。母乳の出方や量は個々に異なるため、母親の（ ）のリズムや子どもの授乳量に合わせて（ ）の取り入れ方の支援を行う。
- ・母乳の授乳回数を減らすことによって、母乳分泌の減少など母乳育児の継続が困難になる場合があるが、母親の思い等を十分に（ ）し、母子の状況を見極めた上で、（ ）を利用するなど適切に判断する。

混合栄養	社会全体	授乳の間隔	傾聴	元気	回数
母乳分泌	6～8週	1日に飲む量	育児用ミルク		量
授乳量	増えている				

#### (4) 離乳への移行

離乳を開始した後も、母乳又は育児用ミルクは授乳のリズムに沿って子どもが（ ）まま、又は子どもの離乳の（ ）及び（ ）の状況に応じて与えるが、子どもの成長や発達、離乳の進行の程度や家庭環境によって子どもが乳汁を必要としなくなる時期は（ ）が出てくる。そのため乳汁を終了する時期を決めることは難しく、いつまで乳汁を継続することが適切かに関しては、母親等の考えを尊重して支援を進める。母親等が子どもの状態や自らの状態から、授乳を継続するのか、終了するのかを判断できるように情報提供を心がける。

#### (5) 食物アレルギーの予防について

子どもの湿疹や食物アレルギー、ぜんそく等のアレルギー疾患の予防のために、妊娠及び授乳中の母親が特定の食品やサプリメントを過剰に摂取したり、避けたりすることに関する効果は（ ）。子どものアレルギー疾患予防のために、母親の食事は特定の食品を極端に避けたり、過剰に摂取する必要はない。（ ）が重要である。

アレルギー素因のある子どもに対する牛乳アレルギー治療用の加水分解乳の予防効果について、以前は予防効果があるとする報告がされていたが、最近では、（ ）とする報告が多い。

子どもの食物アレルギーが疑われる場合には、必ず（ ）に基づいて母子の（ ）等を行うよう支援する。

バランスのよい食事	完了	医師の診断	示されていない
食物制限	欲する	効果がない	進行 個人差

# 離乳の支援

## 1 離乳の支援に関する基本的考え方

### 定義

離乳とは、成長に伴い、母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけでは不足してくる（ ）や（ ）を補完するために、（ ）から（ ）に移行する過程をいい、その時に与えられる食事を（ ）という。

この間に子どもの摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物を（ ）飲み込むことへと発達する。摂取する食品の量や種類が徐々に増え、献立や調理の形態も変化していく。また摂食行動は次第に（ ）へと向かっていく。

離乳については、子どもの食欲、摂食行動、成長・発達パターン等、子どもにはそれぞれ個性があるので、（ ）にならないよう留意しなければならない。また、地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない離乳の進め方、離乳食の内容や量を、それぞれの子どもの状況にあわせて進めていくことが重要である。

一方、多くの親にとっては、初めて離乳食を準備し、与え、子どもの反応をみながら進めることを体験する。子どもの個性によって一人ひとり、離乳食の進め方への反応も異なることから、離乳を進める過程で数々の不安や課題を抱えることも予想される。授乳期に続き、離乳期も母子・親子関係の関係づくりの上で重要な時期にある。そうした不安やトラブルに対し、適切な支援があれば、安心して離乳が実践でき、育児で大きな部分を占める食事を通しての子どもとの関わりにも自信がもてるようになってくる。

離乳の支援にあたっては、子どもの健康を維持し、成長・発達を促すよう支援するとともに、授乳の支援と同様、健やかな母子、親子関係の形成を促し、（ ）のような支援を基本とする。特に、子どもの成長や発達状況、日々の子どもの様子をみながら進めること、（ ）に配慮する。また、離乳期は食事や生活リズムが形づくられる時期でもあることから、生涯を通じた望ましい（ ）や（ ）の観点も踏まえて支援することが大切である。この時期から（ ）を意識し、健康的な（ ）を培い、（ ）等と食卓を囲み、共に食事をとりながら食べる楽しさの体験を増やしていくことで、一人ひとりの子どもの「（ ）」を育むための支援が推進されることを基本とする。なお、離乳期は、両親や家族の食生活を見直す期間でもあるため、現状の食生活を踏まえて、適切な情報提供を行うことが必要である。

画一的な進め方	生活リズム	家族	乳汁	食べる力
無理させないこと	エネルギー	生活習慣病予防	かみつぶして	
生活習慣の形成	自立	離乳食	栄養素	育児に自信がもてる
食習慣の基礎	幼児食			

## 2 離乳の支援の方法

### (1) 離乳の開始

#### 定義

離乳の開始とは、( ) 状態の食物を ( ) 時をいう。開始時期の子どもの発達状況の目安としては、( ) がしっかりして ( ) ができ、( ) 秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても ( ) ことが少なくなる（哺乳反射の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられる。その時期は生後 ( ) 頃が適当である。ただし、子どもの発育及び発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら、親が子どもの「食べたがっているサイン」に気がつくように進められる支援が重要である。

なお、離乳の開始前の子どもにとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていない。また、( ) は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、( ) を過ぎるまでは与えない。

1歳	舌で押し出す	なめらかにすりつぶした	5	蜂蜜
首のすわり	初めて与えた	5～6か月	寝返り	

### (2) 離乳の進行

#### 定義

離乳の進行は、子どもの発育及び発達状況に応じて食品の量や種類及び形態を調整しながら、( ) を通じて ( ) を獲得し、成長していく過程である。食事を ( ) に摂ることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。( ) の経験としては、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、( ) により自分で食べることを楽しむといったことだけでなく、家族等が食卓を囲み、共食を通じて食の楽しさやコミュニケーションを図る、思いやりの心を育むといった ( ) の観点も含めて進めていくことが重要である。

摂食機能	食育	食べる楽しみ	食べる経験	規則的
手づかみ				

《離乳初期（生後5か月～6か月頃）》

離乳食を（ ）こと、その（ ）や味に慣れることが主目的である。離乳食は1日（ ）与える。母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って（ ）に与える。食べ方は、口唇を（閉じて）、捕食や嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。

《離乳中期（生後7か月～8か月頃）》

生後7～8か月頃からは（ ）のものを与える。離乳食は1日（ ）にして生活リズムを確立していく。母乳又は育児用ミルクは離乳食の（ ）に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に（ ）程度与える。食べ方は、舌、顎の動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになる。食べさせ方は、（ ）な離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

《離乳後期（生後9か月～11か月頃）》

（ ）のものを与える。離乳食は1日（ ）にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与える。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日（ ）程度与える。

食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、（ ）で潰すことが出来るようになる。口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依って動く動きがみられる。食べさせ方は、（ ）（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

手づかみ食べは、生後（ ）頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動である。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。子どもが手づかみ食べをすると、周りが汚れて片付けが大変、食事に時間がかかる等の理由から、手づかみ食べをさせたくないとする親もいる。そのような場合、手づかみ食べが子どもの発育及び発達に必要である理由について情報提供することで、親が納得して子どもに手づかみ食べを働きかけることが大切である。

歯ぐきでつぶせる固さ	舌ざわり	9か月	1回	後	
舌でつぶせる固さ	3回	丸み	2回	平ら	歯や歯ぐき
3回	2回	飲み込む	子どもの欲するまま		

### (3) 離乳の完了

#### 定義

離乳の完了とは、形のある食物を( )ことができるようになり、( )や( )の大部分が母乳又は育児用ミルク( )の食物から摂取できるようになった状態をいう。その時期は生後( )頃である。食事は1日( )となり、その他に1日1～2回の( )を必要に応じて与える。母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。なお、( )は、母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

食べ方は、手づかみ食前で前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていく。

離乳の完了	かみつぶす	栄養素	3回	以外	補食
12 か月から 18 か月	エネルギー				

### (4) 食品の種類と調理

#### ア 食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていく。

離乳の開始は、( )から始める。新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで( )ずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や( )、( )など、種類を増やしていく。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から( )、( )へ、卵は卵黄から( )へと進めていく。食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には( )も用いる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。牛乳を飲用として与える場合は、( )の予防の観点から、( )を過ぎてからが望ましい。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類(主食)、野菜(副菜)・果物、たんばく質性食品(主菜)を組み合わせた食事とする。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、( )のものを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする。

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告がある。また、ビタミンD欠乏の指摘もあることから、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、( ) や ( ) の供給源となる食品を積極的に摂取するなど、進行を踏まえてそれらの食品を意識的に取り入れることが重要である。

( ) は母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、( ) に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用すること等を検討する。

青皮魚	白身魚	赤身魚	ビタミンD	1歳	固ゆでした卵黄
おかゆ(米)	鉄	フォローアップミルク	全卵	薄味	
鉄欠乏性貧血	1さじ	緑黄色野菜	医師		

## イ 調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは( )への抵抗力が弱いので、調理を行う際には( )に十分に配慮する。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理をする。初めは「( )」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いように( )をつける工夫も必要になる。

調味料について、離乳の開始時期は、( )は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

離乳食の作り方の提案に当たっては、その家庭の状況や調理する者の調理技術等に応じて、手軽に美味しく安価でできる具体的な提案が必要である。

調味料	細菌	とろみ	衛生面	つぶしがゆ
-----	----	-----	-----	-------

## (5) 食物アレルギーの予防について

### ア 食物アレルギーとは

#### 定義

食物アレルギーとは、( ) を摂取した後に ( ) を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことをいう。有病者は(乳児期)が最も多く、加齢とともに漸減する。食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、( ) 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る。乳児から幼児早期の主要原因食物は、( )、( )、( ) の割合が高く、そのほとんどが ( ) までに治ることが多い。

食物アレルギーによるアナフィラキシーが起こった場合、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現する。特に ( ) が起こった場合、血圧が低下し意識レベルの低下等がみられ、生命にかかわることがある。

アナフィラキシーショック	アレルギー反応	小麦	秋冬
鶏卵	特定の食物	小学校入学前	牛乳

### イ 食物アレルギーへの対応

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ないことから、生後 ( ) 頃から離乳を始めるように ( ) を行う。

離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せずに、必ず ( ) の診断に基づいて進めることが必要である。なお、食物アレルギーの診断がされている子どもについては、必要な ( ) 等を過不足なく摂取できるよう、具体的な離乳食の提案が必要である。

子どもに ( ) がある場合や既に食物アレルギーの診断がされている場合、または離乳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ないが、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性も想定されるため、必ず医師の指示に基づいて行うよう情報提供を行うこと。

5～6か月	医師	湿疹	情報提供	栄養素
-------	----	----	------	-----