

母乳育児と 家庭の食事 健康的で愛情たっぷり

母乳育児を続けながら ほかの食べ物を 与えていきましょう



赤ちゃんに合わせて、 少しずつ変えていきましょう

人生の最良のスタートのために、世界保健機関 (WHO) と国連児童基金 (ユニセフ)、および世界中の保健団体は、生後6ヵ月間は母乳だけで育て、それ以降はほかの飲み物や食べ物を与えながら母乳育児を2年かそれ以上続けるように推奨しています。

今年の世界母乳育児週間 (World Breastfeeding Week: WBW) のテーマは、生後6ヵ月を過ぎた赤ちゃんの食事です。まず栄養価が高く、適度な軟らかさであること、そして適切な与え方をすることが必要です。母乳だけを飲む時期から、母乳と並行して家族と同じ食事をする時期へ・・・この移行を愛情深く温かい目で見守るためには、どのようにしたらいいか考えてみましょう。

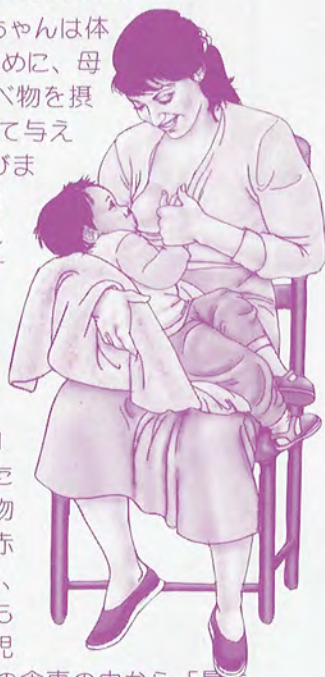
WABA 2005

家族の食事を利用した補完食

生 後6ヵ月以上になると、赤ちゃんは体が必要とする栄養を満たすために、母乳に加えて、そのほかの食べ物を摂取することも必要です。母乳に加えて与える食べ物や飲み物を「補完食」と呼びます。ここで与えられる食べ物は「補完するもの」、つまり母乳から得られるエネルギーと栄養を補い、完全にするものである必要があります。

「母乳育児と家庭の食事」というテーマが選ばれたのは、世界中ほとんどの家庭で、乳児期後半 (生後6~12ヵ月) の赤ちゃんや幼児は自分以外の家族と同じ食べ物から作った食事をしているからです。同じ食べ物といっても、母乳だけを飲んでいる赤ちゃんが、6ヵ月を過ぎたとたん、いきなり家族と同じ食事を食べてもいいという意味ではありません。乳児期後半の赤ちゃんや幼児には、家庭の食事の中から「最もよいところ」を少しずつ、その子の食べる能力に合わせて、つぶす、刻む、軟らかくするなどの手を加えてあげる必要があります。

乳児期後半の赤ちゃんが母乳以外の食べ物を食べ始めるということは、赤ちゃんの社会的、情緒的、行動的な発達において、新しい局面を迎えるということです。とりわけ、お母さん以外の方が食事を食べさせてくれることもある、ということは赤ちゃんにとって意味があります。補完食を食べさせることは、コミュニケーションを促し、手から目への協調運動、そして運動能力を発達させるよい機会になります。また、どんな食べ物を選択するかという基礎を築くことにもなるでしょう。この基礎は、乳児期以降も長く保たれます。愛情深く、きめ細やかに、辛抱強くおこなうなら、母乳以外の食べ物を与え始めるのは、母と子が母乳育児で培ったきずなを断ち切るのではなく、それを深め、いっそう強めるときにもなるはずです。



母乳育児を続けましょう

生後6ヵ月を過ぎたあとも、子どもの栄養面、発達面、養育面において、母乳を与えることの重要性は変わりません。母乳で育てられている赤ちゃんは平均して、必要な総エネルギーのうち生後6~8ヵ月では約70%を母乳から得ることができます。この割合は、生後9~11ヵ月で55%、生後12~23ヵ月で40%に減少します。また、母乳はタンパク質、ビタミン類、ミネラル、必須脂肪酸、および防御因子の主な供給源でもあります。母乳は、ほとんどの食べ物より1mlあたりのカロリーが多く、栄養価も高いのです。まして、軟らかいシリアルや粥、裏ごしした野菜といった、乳児期後半の赤ちゃんに与えられる一般的な食品とは比べものになりません。赤ちゃんの胃が栄養価の低い食品で満たされてしまうと、赤ちゃんが飲む母乳の量が減り、全体としての食事の質や健康状態が劣ったものになってしまいます。補完食を始めることに熱心になりすぎて、母乳の価値を見落とすことがしばしばあります。そこで大切なのは、母乳以外の食べ物を母乳の栄養と置き換えるのではなく、補うように摂取する工夫です。



生後6カ月を過ぎた乳幼児にとっても、 母乳は理想的な食べ物です。 それはなぜでしょう？

- ❖ **母乳は非常に良質の食べ物です。** 母乳は栄養豊富で、高エネルギーなうえに、消化がよいのです。また母乳自体に栄養の吸収を助ける（消化酵素などの）因子が含まれています。
- ❖ **母乳を飲み続けている赤ちゃんが、おなかをすかせることはありません。** 欲しいときに欲しいだけ母乳を飲んでいる赤ちゃんは、自分で食べる量を調節します。おなかがすけばおっぱいを探したり、泣いたり、自らお母さんのところに行ったりして母乳を飲みます。ほかの食べ物を与えていても、赤ちゃんの意思に任せた母乳育児を続けていれば、赤ちゃんの、自分の食べる量のコントロールは維持されます。特定の食べ物が好きではないとき、また食事の量が足りないときも、母乳をたくさん飲むことで補えるのです。
- ❖ **母乳は、防御因子を提供します。** 母乳中の感染防御因子は、疾病に対する抵抗力となり、かかった場合は軽くする働きがあります。この感染防御作用は、生後6カ月を過ぎた赤ちゃんにも役立ちます。というのは、自分自身の免疫系の発達が未熟な時期に、母乳以外の食べ物や飲み物を口にするによって、より多くの感染症や食べ物に由来する病原体にさらされるからです。1日に2～3回しか母乳を飲まないようになっても、いくらかの感染防御作用があります。
- ❖ **母乳を飲むことは、疾病からの回復を助けます。** 病気の赤ちゃんは、食べ物を口にしながらないことが多いものですが、たいてい母乳は欲しがります。お母さんは、栄養があって、心を癒し、実際の治療効果もある母乳を与えることで、病気に対応できます。母乳中の成長因子は、下痢の後、腸の回復を早めます。（母乳を飲んでいる赤ちゃんの病気が重く、母乳すら飲みながらない場合は、ただちに病院や診療所に連れていく必要があります）
- ❖ **お母さんと赤ちゃんの特別な関係が続きます。** 母乳育児は、お母さんと赤ちゃんに心の栄養を与えてくれます。これは、6カ月をずっと過ぎてからも大切ですし、楽しいものです。

用語集

補完食：母乳に加えて、ほかの食べ物や飲み物を与えること。「補完食」は「離乳食」に代わる言葉として考えられました。「離乳食」という言葉は、固形食の開始とともに、母乳をやめるという意味にもとれるからです。「補完食」という言葉は、食べ物や飲み物は「補う」ために与えるのであり、並行する母乳育児に代わるものではないということも、より鮮明に伝えることができます。

家庭の食事：赤ちゃん以外の家族が日常的に食べている食事全般
乳児期後半の赤ちゃん：生後6～12カ月の赤ちゃん

微量栄養素：ビタミンとミネラル

栄養密度が高い：少量の食べ物あるいは飲み物に、多くの栄養が含まれていること

主食：家庭の日常的な食べ物のうち、主要なもの。例えば、米、小麦、ジャガイモ、トウモロコシ、料理用バナナなど

トドラー：よちよち歩きの幼児

幼児：生後6カ月から2～3歳の子ども

母乳だけを飲んでいて赤ちゃんが 家庭の食事をするようになるまで —赤ちゃんにやさしい進め方

WHOとユニセフが推奨する補完食の進め方は、「適切な時期に」「十分な栄養を」「安全に」「子どもの気持ちに応える食べさせ方で」与えることです。⁽¹³⁾

「適切な時期に」—開始の時期は？

生後6カ月（26週）に達するまでは、母乳を与えるだけで、ほとんどの赤ちゃんの栄養必要量を十二分に満たすことができます。この時期になると、赤ちゃんの発達の指標が、軟らかくて半固形のもを食べられるようになったことを示すようになります。首がすわり、お座りもできて、口元に食べ物を運ぶことができます。また、消化器系と免疫系も、より成熟していきます。

子どもは家族と一緒に
食べるのが好きです



「十分な栄養を」

—どのような食べ物を与えればいいでしょう？

赤ちゃんは、生後6～24カ月の間に急激な発育を遂げます。そのため、必要とするエネルギー、ビタミン、ミネラルの量も増加します。ところが、発育の割に胃の容量は小さいままなのです（体重1kgあたり30ml程度で、カップ1杯くらいです）。この時期の子どもは、非常に栄養価の高い食べ物を必要とします。それは少量でも多種の栄養素が含まれる食べ物（つまり、栄養の密度が高い食べ物）です。

「安全な食べ物を」

—衛生的に調理された食べ物を清潔に与えましょう

母乳で育てられている赤ちゃんに、生後6カ月になったら母乳以外の食べ物を与えることは、新たな感染の可能性にさらす、ということにもなります。また乳幼児はとりわけ下痢や消化管感染症に対して脆弱です。小児期の下痢の原因のほとんどは、食べ物に含まれる細菌やウイルスの汚染です。⁽⁴⁾ 乳幼児に食べ物を与える場合、食品衛生に気を付けることは、忘れてはならない大切なことです。

幼児は自分で食べたがる人が多いですが、助けも必要です



「子どもの気持ちに応える食べさせ方」

—子どもが必要としているものを敏感に読み取りましょう

母乳で育てられている赤ちゃんに母乳以外の食べ物を与え始めると、お母さんや養育者は赤ちゃんのニーズやキュー（訳注：赤ちゃんの食べたいという合図や食べられないという合図）に応える新しいやり方が必要になります。子どもが成長していくにつれ、与える食べ物の硬さや食感、食べさせ方、量は変えていく必要があります。口の中で食べ物を転がしたり、かみくだいたり、またしっかり食べ物やスプーンを持つことを学び、やがては自分で食べるようになります。生後6カ月の赤ちゃんに適切なことで、12カ月や18カ月で適切だとは限りません。このように赤ちゃんに寄り添った食べさせ方を、「赤ちゃんの気持ちに応える食べさせ方」と呼ぶことにしましょう。これを実現するためには、養育者は、子どもが食べるように（強制することなく）手を差し伸べ、促し、ゆっくりと辛抱強く与えましょう。いろいろな食べ物を試してみましょう。また食事中に気を散らすようなものは最小限にとどめましょう。そうすれば、食事の時間は学びと愛情の時間となるでしょう。母乳だけを飲んできた子がほかの家族と同じものを食べるようになるまで、母乳育児を続けつつ「補完食」を徐々に進めることが、赤ちゃんにやさしい方法なのです。

母乳育児を続けながら、母乳以外のものを食べさせていくには？

生後6～8カ月：新しい食べ物を試し、食べ始める時期

まずこの時期には、母乳だけで育てている赤ちゃんに、食べ物を口に入れるという新しい経験を試してみるように促すことが目的です。ものを食べることができるよう発達段階に達する時期は、赤ちゃんそれぞれ、さまざまです。生後6カ月で、母乳以外のものをほかの子よりも食べたがる赤ちゃんもいます。赤ちゃんが食べ物を吐き出したり、食べるというよりは遊んだりすることがあっても、問題はありません。この時期の栄養は主に母乳から得ているからです。

子どもがある食品を嫌がるようなら、違った食品を試してみたり、味や食感を変えてみたりして促す必要があるでしょう。欲しがるときに欲しがらだけ飲ませるひんぱんな授乳は、生後6～8カ月のほとんどの赤ちゃんのエネルギーの必要量を満たすことができます。ですからその時期の赤ちゃんが食べることにあまり興味を示さず、ひんぱんに母乳を飲んでいても、大きな心配はありません。

生後6カ月以降、必要量が大きくなって、母乳だけではまかないきれなくなる2つの重要な栄養素があります。それは鉄と亜鉛です。そこで赤身の肉やサプリメント、適切に栄養素を強化された食品を優先して与えましょう。

最初は赤ちゃんには柔らかくてそれほどかむ必要のない食品が必要でしょう。例えば、つぶした肉や魚、卵、豆類、野菜をどろっとした液状にしたもの（ピューレ）などです。中には、ゆでた野菜のスティックのような柔らかい食べ物を自分で持って、吸ったり、歯ぐきでかんだりするのが好きな赤ちゃんもいます。

母乳で育てている赤ちゃんは、母乳を通じてお母さんの食べているものの味や風味に親しんでいます。そして研究によれば、お母さんの食べているものと同じ風味の食品をより好むことが示唆されています。⁽¹⁵⁾

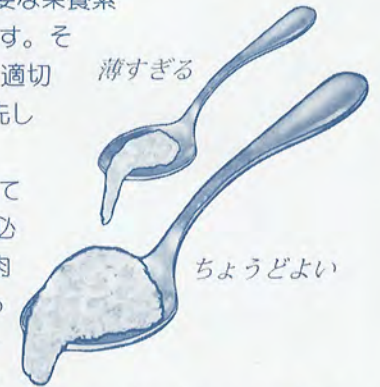
だんだんと与える食べ物の量と種類を増やしていきましょう。そして、1日2、3回の食事にしていきましょう。この月齢では、食事の回数をこれ以上増やすことの利点はありません。食事が母乳に取って代わり、赤ちゃんの摂取する総エネルギーが減ってしまうかもしれないからです。

生後9～11カ月： もっと食べるようになります

乳児期後半の赤ちゃんが食べることに慣れるにつれて、1日の食事の回数は3～4回に増やすことができます。必要に応じて、1～2回の間食も追加していいでしょう。欲しがるときに欲しがらだけ授乳することは続けるべきですが、食事の時間を決めることも役立つでしょう。引き続き新しい食べ物を試していきましょう。赤ちゃんが摂取する食品と栄養の幅が広がります。

生後12～24カ月： 家族の食事のパターンに慣らしていきましょう

およそ生後12カ月までに、ほとんどの赤ちゃんは、ほかの家族の食べているものと同じような硬さのものを食べることができるような身体的能力が身につきます。ただ、年長の家族ほど早くは食べられませんので、自分の皿に取り分けてもらう必要があります。ある種の食べ物は、小さく切ったり、柔らかくしたりする必要があります。



乳児期後半の赤ちゃんのための食べ物の硬さ

スプーンを傾けて落ちないくらいの濃さであれば、栄養的に十分でしょう

本文中の小さな数字は8ページの「参考資料」の番号を指します。

補完食について必要な行動

補完食の実施を改善する必要は、世界中で明らかです。生後6ヵ月以前の赤ちゃんに、食べ物や動物の乳、そのほかの飲み物を与えることは、経済先進国、開発途上国にかかわらず、まだ広く世界中でおこなわれています。開発途上国では、母乳以外の食べ物を始めるのが遅すぎる地域もあります。補完食はしばしば不適切な方法で与えられています。量や回数が少なすぎたり、栄養価が低かったり、気持ちに配慮するというよりは無理強いだったり。生後6～24ヵ月の年齢層で補完食の実践方法が改善されると、5歳以下の子どもの死亡の6%を防ぐことができるという試算もあります。完全に母乳だけで育てる割合を増やす活動と補完食の改善を合わせておこない、さらに固形の食べ物（訳注：液状でない食べ物、いわゆる離乳食）を食べさせ始めるのが早すぎないようにすることで、およそ250万人の子どもの死亡（子どもの死亡の19%にあたる）を予防できるといわれています。これは、マラリア予防手段、予防接種、ビタミンAの補充を全部合わせたよりも多くの命を救います。

地域で食事の改善をおこないましょう

私たちは、この国際的なパンフレットの中で、母乳だけで育てることから、母乳育児を続けながら家庭の食事に移行するための一般的なガイドラインを示しました。どんな

食事は家族の責任です。
お父さんを巻き込むのもよい方法です。



食材を使ってどのように調理して食べさせたいか、そして乳児期後半の赤ちゃんや幼児には、家庭の食事の中で栄養価の高い食品を食べさせることについて、細かい実践方法を、そ

の地域の食事の習慣や調理法、特有の食品についての事情を反映させて変更する必要があるでしょう。補完食のガイドラインを、その地域に合わせて最も効果的に取り入れるためには、どうしたらいいでしょうか。食事方法を改善するときの障壁や制約は何であるか、そしてそうした機会をどのように提供すればいいかを、母親や養育者や、そのほかの要となる情報提供者たちに相談しながら実践するといいいでしょう。

（巻末の「参考資料」を参照ください）

「国際規準」と補完食

「母乳代用品の販売流通に関する国際規準*」と同様の効力を持つ世界保健総会決議では、補完食品・補完飲料の販売流通に関して、明確な指針を示しています。

- ❖ 補完食品・補完飲料は母乳育児を阻害するような形で使用したり市場で販売されたりしてはなりません（WHA 49.15 1996）。この指針は、母乳育児がつつがなく続けられている場合は、その期間を通して適用されません。
- ❖ 補完食品・補完飲料が6ヵ月未満の乳児に対してふさわしいものであるかのように、表示されたり、広告されたり、宣伝されるべきではありません（WHA 39.28 1986, WHA 54.2 2001）。
- ❖ 補完食の改善を推進する運動は、その土地でとれる栄養豊富な食材を最大限に有効利用することを勧めなければなりません（WHA 54.2 2001）。

（*訳注）

母乳代用品の販売流通に関する国際規準とは、1981年5月21日に第34回世界保健総会で採択された、通称WHO規準のことです。

母乳育児について十分な情報を知る前に、人工乳（粉ミルク）の無料サンプルを渡されたり人工乳のほうが良いというメッセージを与えられたりすると、母乳育児がうまくいかないだけでなく、お母さんは自分自身で子どもを育てられるという自信をなくしてしまう危険性がある

ります。そのような影響からできるかぎりお母さんと赤ちゃんを守ろうというのがこの国際規準の目的です。

規準の主な内容は下記のとおりです。さて、日本でこの規準は守られているでしょうか？

- (1) 消費者一般に対して、母乳代用品の宣伝・広告をしてはいけない。
- (2) 母親に無料のサンプルを渡してはいけない。
- (3) 保健所や医療機関を通じて製品を売り込んではいけません。これには無料、もしくは低価格の人工乳の販売も含まれる。
- (4) 企業はセールス員を通じて母親に直接売り込んだりしてはいけません。
- (5) 保健・医療従事者は母親に決して製品を手渡してはいけません。
- (6) 赤ちゃんの絵を含めて、製品のラベルには人工哺育を理想化するような言葉あるいは絵を使用してはいけません。
- (7) 保健・医療従事者への情報は科学的で事実に基づくものであるべきである。
- (8) 人工栄養に関する情報を提供するときは、必ず、母乳育児の利点を説明し、人工栄養のマイナス面、有害性を説明しなければならない。
- (9) 乳児用食品として不適切な製品、例えば加糖練乳を乳児用として販売促進してはいけません。
- (10) 母乳代用品の製造業者や流通業者は、その国が国際規準の国内法制を整備していないとしても、国際規準を遵守した行動をとるべきである。
- (11) 利益相反を避けるため、乳幼児の保健に携わる保健医療従事者は乳児用食品会社から財政的援助を受けるべきではない。

母乳育児と家庭の食事 健康的で愛情たっぷり

菜食主義者とビーガン

幼児を菜食主義、またはビーガン（訳注 1）による食べ物で育てるときは、十分な栄養素を確実に摂取できるように細心の注意が必要です。毎食、主食と一緒に、卵・豆類・ナッツのペースト・乳製品のいずれかを与える必要があります。食事内容によっては、鉄、亜鉛、ほかの栄養素が含まれているサプリメントや地元で手に入る強化食品がおそらく必要になるでしょう。（必須の栄養素に加えて、ビーガンの場合は、ビタミン B12 も必要です）

食事と軽食

- ・「食事」とは、例えば、肉/豆類、主食と野菜を組み合わせる場合を指します。
- ・「軽食」は栄養価が高く、簡便で、調理しやすく、赤ちゃんが自分で食べられるものが望ましいでしょう。例えば、小さく切った果物、ピーナツバターを塗ったパン、チーズなどです。

家庭の食事の「最もよいところ」をあげましょう

年長の家族の必要栄養量に比べて、幼児は肉、乳製品、野菜の必要な割合が高くなります。主食（米やトウモロコシなど）の割合は低くなります。必要に応じて、少量のしぼった母乳、調理に使っても安全な水、ヨーグルトや牛乳を使い、以上のものをつぶしたり、軟らかくしたりして与えます。幼児には、ソースやスープやシチューの中から液状の部分でなく、固形や半固形の具の部分が必要に応じてつぶしたり刻んだりして与えましょう。場合によっては、家族の意向で、生後 6～12 カ月の赤ちゃんが食べる栄養価の高い補完食を、家族の食事とは別に用意することもあるかもしれません。

（訳注 1）肉や魚のすべて、または一部を食べない人を菜食主義者（vegetarian）といい、中には卵や乳製品も食べない人もいます。また、まったく動物性食品を食べない人をビーガン（vegan）といいます。

（訳注 2）清涼飲料水の中にはイオン飲料も含まれます。

（訳注 3）穀類だけでなく、イモ類や料理用バナナを主食とする国もあります。なお 2005 年 11 月に、日本小児アレルギー学会より食物アレルギーのガイドラインが発表されます。アレルギー要因が強い場合は、ガイドラインを参照する必要があります。



避けたほうがよい食べ物：

- ・市販の塩味のスナック菓子（例えば、ポテトチップやトウモロコシなどを揚げた菓子）は、栄養価が低く幼児には塩味が強すぎます。
- ・砂糖分の多い食品、アメやチョコレートなどの甘いお菓子、清涼飲料水（訳注 2）やコーラは、エネルギーはありますが、栄養素を含まないため「空のカロリー」と呼ばれます。

こういった食べ物は、子どもの胃を満杯にし、より栄養価の高いものを食べる食欲を落としてしまいます。歯が生え始めれば、おし歯の原因にもなります。

- ・お茶やコーヒーも、子どもの胃を満杯にしてしまいます。のどが渇いたときは、母乳が湯ざましをあげましょう。

赤ちゃんの日々の食べ物： ひんぱんに母乳をあげるほかに…

- ❖ **動物性食品**（肉、家禽肉、魚、卵）毎日だけでなく、主食に加え、少量でもできるだけひんぱんに与えるようにしましょう。
- ❖ **豆類**（インゲン豆・エンドウ豆・レンズ豆・ヒヨコ豆・大豆）、ナッツのペースト。菜食主義である場合や、動物性食品を与えることができない場合は、特に大切です。
- ❖ **乳製品**（ヨーグルト、チーズ）
- ❖ **野菜**はできれば毎食、食べさせましょう。色の濃い野菜は薄いものと比べ、より多くの栄養素が含まれています。
- ❖ **果物**は軽食として、あるいは食事と一緒に食べさせましょう。色の濃い果物は薄いものと比べ、より多くの栄養素が含まれています。
- ❖ **主食**は家族が食べているものならどんなものでもかまいません。例えば米、トウモロコシ、イモ、小麦、料理用バナナ（訳注 3）。これに合わせて、上の食品をいくつかとりましょう。

市販の乳児用人工乳と牛乳

地域によっては、母乳で育てられている赤ちゃんに与える最初の「母乳以外の食べ物」が、市販の乳児用人工乳という場合があります。6 カ月以降の赤ちゃんにふさわしいと宣伝されている「フォローアップミルク」のような人工乳が、そのほかの食べ物よりもいいと誤解しているために、まず人工乳を与えてしまうことが多いようです。缶

に書かれた「よりよい成長と発達」「鉄分とビタミンをプラス」などのスローガンが、このような誤解を生み出しています。欲しがるときに欲しがるだけ母乳を飲ませている、生後 6～24 カ月の子どもに、人工乳や牛乳を飲み物として与える必要はありません。人工乳や牛乳が母乳に置き換わるだけでなく、かえって疾病のリスクを増やしてしまいます。けれども、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を与えたり、牛乳や粉乳を料理に利用したりすることは、子どもがカルシウムを十分にとるのに役立ちます。このことは子どもが日常的に動物性食品を摂取していない場合に、特に重要です。

市販のベビーフード

市販のベビーフードでも、赤ちゃんにふさわしい量のビタミンやミネラルで適切な栄養補強がされているものは、便利ですし、有用な場合もあります。これらは一般に手早く簡単に用意ができますが、幼児の食事としては費用がかさむ場合が多く、赤ちゃんには適さない混ぜ物や添加物が入っている恐れもあります。

食事が楽しいものであれば、まもなく、赤ちゃんは自分で食べることを学んでいくことでしょう

母乳育児を続けながら、ほかの食べ物を与えていきましょう



Guiding Principles for Complementary Feeding 補完食の10のガイドライン

1 6ヵ月になったら、母乳以外のものも食べさせましょう

生後6ヵ月間は母乳だけを飲ませ、その後はひんぱんに欲しがるたびに欲しがるだけ母乳を飲ませながら、母乳以外のものも食べさせ始めましょう。

2 2歳かそれ以上まで母乳育児を続けましょう

お母さんと赤ちゃんが望むだけの回数と期間、母乳育児を続けましょう。

3 「子どもの気持ちに応える食べさせ方」を実践しましょう

子どもの空腹のサインに応え、食べる能力に合わせて食べさせましょう。子どもが食べるのを手伝ったり、励ましたりしましょう。食べることを強制してはいけません。ゆっくり辛抱強く食べさせましょう。いろいろな種類の食べ物や味や食感を試してみましょう。食事中に気を散らすようなものは最小限にとどめましょう。笑顔たっぷりに目を合わせ、励ましの言葉をかけながら食べさせましょう。そうすれば食事の時間は学びと愛情の時間となるでしょう。

4 調理と貯蔵を安全におこないましょう

食べ物を調理したり食べたりする前には、世話をする人も子どもも手を洗い、食器や調理器具も清潔にしましょう。調理した食べ物はすぐに食べるのが理想的です。冷蔵庫に入れない場合は、調理後2時間以内に食べるか、せいぜい次の食事まで置いておくくらいにして、食べる前にきちんと再加熱しましょう。雑菌や異物が入らないように、食材はふたの閉まる容器で冷所保存しましょう。哺乳びんは清潔に保つのが難しいので、使用を避けましょう。

5 与える食べ物の量をだんだん増やしていきましょう

生後6ヵ月になったら少量から始め、子どもが興味を示すのにしたがって量を増やしていきましょう。その間もひんぱんに母乳を飲ませましょう。補完食からのエネルギー量は生後6~8ヵ月で約200kcal/日、9~11ヵ月で約300kcal/日、12-23ヵ月で約550kcal/日となります。(訳注:先進工業国では、平均母乳摂取量がちがうので、この見積もりはいくぶん異なり、生後6~8ヵ月で130kcal/日、9~11ヵ月で310kcal/日、12~23ヵ月で580kcal/日となります)

6 いろいろな硬さや種類の食べ物を与えましょう

赤ちゃんの興味に応じて、いろいろな硬さや種類の食べ物を与えましょう。はじめは、赤ちゃんには軟らかい食べ物が必要ですが、赤ちゃんはすぐにかむことを覚えます。生後8ヵ月までには、赤ちゃんは自分で小さな食べ物をつまんで食べられるようになります。生後12ヵ月までには、赤ちゃんは必要に応じて小さく切ったり軟らかくしたりすれば、家庭の食事のほとんどのものを食べられるようになります。ただし、家庭の食事の中でも栄養豊富な「最もよいところ」を与えることが重要です。

7 食事の回数を増やしましょう

母乳に加えて、生後6~8ヵ月で1日2~3回、9~24ヵ月で3~4回の食事を与えましょう。子どもが欲しがるようなら、1日に2~3回の間食を追加してもいいでしょう。

8 栄養価の高い食べ物を与えましょう

獣肉、家禽肉、魚肉、卵のいずれかは毎日もしくはできるだけひんぱんに与えましょう。豆、エンドウ、レンズ豆、ナッツのペースト、乳製品のいずれかを与えましょう。動物性食品を使わない食事では、特に重要です。毎日、いろいろな色の果物や野菜を食べさせましょう。「主食」だけ(例えば、白粥、とうもろこしだけの粥)を与えるのは避けましょう。主食に栄養価の高い食べ物、例えば、魚のすり身、卵、豆やナッツのペーストなどを加えるようにしましょう。炭酸飲料や糖分の多い飲み物、コーヒーやお茶は与えないようにしましょう。こういった飲み物でおなかがいっぱいになると、栄養のある食べ物が食べられなくなります。子どもののどが渴いたときには、母乳が湯ざましをあげましょう。

9 ビタミンとミネラルで健康を守りましょう

いろいろな種類の食品を食べることにより、ビタミンやミネラルの必要量を満たすことができます。幼児がビーガンや菜食主義の食事と育てられている場合は、栄養必要量を満たすために、通常、適切なビタミンやミネラルのサプリメントや栄養強化食品が必要となります。ほかのお母さんや赤ちゃんにも、地域の状況に合わせてふさわしい栄養強化食品やサプリメントが必要になることがあります。

10 病気のときにはいつもよりもっとひんぱんに母乳を飲ませましょう

病気のときには、水分をいつもよりも多めに取らせ、好みの食べ物をあげましょう。少なくとも病後の2週間は、いつもよりも多めに食べるよう子どもを励ましましょう。



PAHO/WHO (2002)「母乳で育てられている児の補完食のガイドライン」1より改変。
The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)

行動のためのアイデア

現時点では何がおり、そしてなぜそのようなことがおこるのかを知らないと、食事の方法を改善することができません。

- ❖ 補完食の実践についての国の指針や報告書を探してみましょう。
- ❖ 子どもに何を食べさせるか、その理由は何かについて、お母さんや養育者と話し合しましょう。(巻末の「参考資料」のリストの中のマニュアルには、役立つ質問の例が載っています)
- ❖ 子どもに上手に食べさせている家庭から話を聞けば、同じような家庭にも役立つアイデアとなるでしょう⁽¹⁶⁾
- ❖ 養育者がどこから補完食についての情報を得るのかを見つけましょう。おばあちゃんとお父さんの影響力も無視できません。普段だれが赤ちゃんに食べさせていますか？ お兄ちゃんやお姉ちゃん、お手伝いさん、ベビーシッターである可能性もあります。このことは、だれに新しい情報を伝えるのがいちばん効果的なのかを決めるのに役立ちます。
以下の方法も役立ちます：
 - ・新しい考え方を説明するために「おばあちゃん教室」を開くこと。
 - ・「子どもの食事をよくする5つの方法」のスポットCMをラジオやテレビで流すこと。
 - ・テレビドラマの登場人物のせりふに入れてもらうこと。
 - ・新聞に記事を書くこと。
 - ・ポスターを作って、診療所・保健センター・公民館などに掲示すること。

子どもの食事を改善するためのアイデアを試してみましょう—消費者テスト

赤ちゃんの食事を改善する方法が、実際にそれをする養育者にとって実践可能で現実的なものであるかどうかを、まず尋ねてみましょう。

乳幼児の集まる場での作り方の実演

お母さんの支援グループや育児サークルなどで実際に作ってみせると、地域への普及に役立つでしょう。おそらくそういったグループは幼児のためのレシピの本を作ったり、実演の手伝いをしてくれたりするでしょう。

保健医療専門家と連絡を密にしましょう

このパンフレットを地域の保健スタッフに見せ、母乳育児を続けながらの補完食について相談しましょう。

家族やグループで話し合いたい メッセージとアイデアの例

赤ちゃんや子どもにはさまざまな食べ物を与えましょう

養育者には、子どもにいろいろな種類の食品をたくさん食べさせるように言いましょう。そうすると、子どもの食べる栄養素の幅が広がります。

子どもの欲しがる気持ちに応えましょう

養育者には、子どもの欲しがる気持ちに応じて間食を与えるように言いましょう。これは、子どもを「甘やかす」ことではありません。

いろいろな色の材料を使って彩り豊かな食事を作りましょう

主食だけの食事はやめましょう。主食は通常、薄い色のものなので、何か色のついたもの、例えば、肉、魚、豆、野菜、果物といったものを加えるように勧めることも、補完食の改善法を伝える1つの方法となります。

子どもが実際にどのくらい食べたかチェックしましょう

子どもが食べなければ、せっかく栄養価の高い食べ物を準備しても意味がありません。子どもの実際に食べる量がわかるように、食事は子どもの皿に取り分けて与えるように養育者に言いましょう。

食事時間を楽しくしましょう

おばあちゃん、お父さん、お兄ちゃん、お姉ちゃんを含めた養育者と話をし、食事の時間はコミュニケーションのスキルを学び、伸ばす時間にもなることを説明しましょう。食べ物に関する言葉は、赤ちゃんが最初に学ぶ言葉であることが多いものです。子どもが心待ちにする特別な時間になるように、食事の時間のための歌やゲームを勧めてみていいでしょう。



食事時間には、だれかが一緒に座って子どもが食べるのを励ますといいでしょう

参考資料

このパンフレットに載せることのできなかった情報の追加シートは、WABAのウェブサイト(www.waba.org.my)からダウンロードできます。

書籍/学術論文 (*は インターネットからダウンロード可能です)

1. PAHO/WHO. Guiding Principles for Complementary Feeding of The Breastfed Child. Pan American Health Organisation, Washington, 2002.*
2. LINKAGES project. Guidelines for Appropriate Complementary Feeding of Breastfed Children 6-24 Months of Age. Facts for Feeding. AED, Washington, April 2004.*
3. WHO. Complementary Feeding. Family Foods for Breastfed Children. WHO, Geneva, 2000. WHO/NHD/00.1, WHO/FCH/CAH/00.6.* (仮題『補完食 母乳で育てている子どもの家庭の食事』2005年現在、JALCがWHOより許可を得て翻訳中)
4. WHO. Basic Principles for the preparation of safe food for infants and young children. WHO, Geneva, 1996.*

地域で適切なガイドライン、

情報とアドバイスを考案することのマニュアル

5. AED. Designing by Dialogue. Consultative Research to Improve Young Child Feeding. AED, Washington, 1999.
6. WHO/UNICEF. Integrated Management of Childhood Illness IMCI Adaptation Guide. August 2001.*

雑誌論文

7. Food and Nutrition Bulletin. 2003, 24 (1) Special Issue Based on World Health Organisation Expert Consultation On Complementary Feeding.*
8. Jones et al. How many children could we save? Child Survival II, Lancet 2003;362:65-71.*
9. UN Standing Committee on Nutrition. Meeting the Challenge to Improve Complementary Feeding. SCN News 2003; Number 27.*

トレーニング・モジュール

10. WHO. Complementary Feeding Training Course. WHO 2002.
11. LINKAGES Project. Formative Research: Skills and Practice for Infant and Young Child Feeding and Maternal Nutrition. AED, Washington, 2004.*

ビデオ

12. LINKAGES Project. Care and Feeding of Young Children Video and Discussion guide. AED, Washington, 2002.

情報や参考資料をダウンロードできるウェブサイト

- Breastfeeding Promotion Network of India. Introducing Solids. (Complementary Feeding). <http://www.bpni.org/cgi/introducing.asp>
- LINKAGES - www.linkagesproject.org
- SCN (UN Standing Committee on Nutrition)- www.unsystem.org/scn/
- WHO - <http://www.who.int/child-adolescent-health/publications/pubnutrition.htm>

13. WHO. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. WHA55/2002/REC/1. (「乳幼児の栄養に関する世界的な運動戦略」(2004年翻訳・発行 日本ラクテーション・コンサルタント協会))
14. Rapley G. Can Babies Initiate And Direct The Weaning Process? MSc Thesis. MSc Inter-professional Health and Community Studies (Care of the Breastfeeding Mother and Child) 2003, Kent University, UK.
15. Mennella J et al. Prenatal And Postnatal Flavour Learning By Humans. Pediatrics 2001;107:e88.
16. Core. Positive Deviance/Hearth. A Resource Guide for Sustainably Rehabilitating Malnourished Children. Child Survival Collaborations and Resources Group, Nutrition Working Group. February 2003. WHO Infant and Young Child Feeding:Tools and Materials CD Rom.

ACKNOWLEDGEMENTS



Written by Carol Williams. Many thanks to reviewers: Annelies Allain, Raj Anand, Naomi Baumslag, Bernadette Daelmans, Kathryn Dewey, Penny Van Esterik, Anwar Fazal, Ted Greiner, Maryanne Stone-Jimenez, Miriam Labbok, Sandra Lang, Michael Latham, Chessa Lutter, Luann Martin, Gay Palmer, Gill Rapley, Jay Ross, Randa Saadeh, Felicity Savage, Beth Syer, Kim Winnard, Julianna Lim Abdullah. Special thanks to Quality Assurance Project (QAP), managed by University Research Co., LLC (URC) and to USAID/Tanzania for images developed by URC/QAP specifically for Tanzania. Illustrations: Victor Nolasco and Peggy Koniz-Booher. Production: Julianna Lim Abdullah, Adrian Cheah and Raja Abdul Razak. This project is funded by the Dutch Ministry of Foreign Affairs (DGIS).

このプロジェクトはオランダ外務省(DGIS)の資金提供を受けています。

日本国内の連絡先

母乳育児支援ネットワーク

Breastfeeding Support Network of JAPAN (BSNJapan)

〒113-0023

東京都文京区向丘 2-15-12 JCAFE 気付

Fax : 03-5814-1306 <http://www.bonyuikuji.net/>

このパンフレットは、WABA (世界母乳育児行動連盟)が毎年8月の世界母乳育児週間に合わせて発行するパンフレットの、日本語翻訳版です。母乳育児支援ネットワークがWABAの許可を得て翻訳しました。複製する場合は、事前に母乳育児支援ネットワークまでお問い合わせ下さい。

母乳育児支援ネットワークは、WABAの活動を日本で紹介するとともに、日本での母乳育児を支援する活動をおこなうことを目的として2000年に設立された非営利団体です。WABAの支援団体として登録されており、母乳育児支援に関心のある方の参加と協力をお待ちしております。

入会希望の方は、次の事項を払込用紙の通信欄にご記入のうえ、年会費(3000円)をご送金ください。お名前・ご住所・電話番号・FAX番号・E-mailアドレス・所属や母乳育児との関わり等。

会員には、

- 入会時に刊行物を進呈します。
- 毎年のパンフレット日本語訳を送付します。
- 資料購入の際の割引制度があります。
- 会員向けメーリングリストに登録できます。

振込先：郵便振替口座 00110-2-611471

加入者名 母乳育児支援ネットワーク

翻訳・校正スタッフ：多田香苗 (IBCLC)、瀬尾智子 (IBCLC)、高橋万由美、円谷公美恵、本郷寛子 (IBCLC)、山崎陽美
印刷レイアウト：小竹広子
サイト・レイアウト：池田まこ

母乳育児支援ネットワークのその他の刊行物

- ★世界母乳育児週間 2005年カレンダー日本語版 (A3版) 250円
- ★災害時の母乳育児相談～援助者のための手引き～ 500円
- ★入門 WHO コード マンガでわかる国際規準 400円
- ★子どもが健康に育つ未来をめざして 環境汚染と母乳育児 Q&A 100円
- ★世界母乳育児週間 2004年 パンフレット日本語版
生後6か月間は母乳だけでOK! 安全、安心、持続可能なゴールスタンダード
- ★世界母乳育児週間 2003年 パンフレット日本語版
「グローバル化」時代の母乳育児：平和と公正のために 150円
- ★世界母乳育児週間 2002年 パンフレット日本語版
母乳育児：お母さんと赤ちゃんの健康のために 150円
- ★世界母乳育児週間 2000年 パンフレット日本語版
母乳育児：それはあなたの権利です 150円

WABAはいかなる形でも、母乳代用品、関連する器具や母乳育児中の母親に対する商業的な食品、商業的な補完食(離乳食)を生産、販売流通する企業からの資金援助や寄贈はお断りしています。WABAは世界母乳週間の参加者全員が、この倫理上の立場に従ってくださるようお願いしています。