

# こんにちは 助産師です

第2回



助産師さんが子育てや女性の悩みについてアドバイスをを行うコーナー。第2回のテーマは「補完食」です。子育てをしているとこんな風に食事で困ってしまうことはありませんか？

## 補完食（離乳食）の話



**Q1** 生後6カ月になりました。離乳食（補完食）を食べてくれなくて困っています。一生懸命作っているのですが…（生後6カ月〜1歳ころ）。

**A** 赤ちゃんの健康のために一生懸命離乳食にとっては、いい経験のを作っているんですね。それ

なのに食べてくれないとがっかりするし、栄養が十分摂れているか気になりますね。赤ちゃんにとって、初めて食べることが冒険と似ていて、ちょっと緊張するようです。離乳食を始める前から、一緒に食卓を囲んで、家族がおいしそうに食べる様子を見せてあげておきましょう。

食事を見てよだれを出したり、食事に手を伸ばし食べたそうな様子はありますか？手に持たせたらぐちゃぐちゃにしてしまったり、お母さんは困ってしまうかも知

に作る味噌汁に小カブなど柔らかい素材（舌と上顎でつぶせるくらいに煮る）を入れ、味噌を少量溶いた程度の味付けをする。大人用に味付けする前に少し取っておいてあげるなら、お母さんの負担も軽くなります。初めて赤ちゃんの食事を開始するときには、もし心配なことがあっても受診できるよりに、なるべく病院が開いている時間帯に開始するとよいでしょう。また、一度にいろいろな食材を与えるのではなく、なるべく色の薄い野菜などから一品ずつ始めると良いでしょう。そして一般的にアレルギーのリスクがあるといわれている食材に関しては、離乳食が進んで、赤ちゃんの消化器官が発達してからの方がいいかもしれません（特に配慮が必要な赤ちゃんは専門医にご相談ください）。

生後6カ月以降に始める食事のことを一般には「離乳食」と呼びますが、母乳から離すための食事という意味ではなく、最近では母乳やミルクに少し足りなくなった栄養を「補完食」という言葉も使われるようになってきています。

（助産師 中蘭瑞枝）  
次回は「卒乳」です。お楽しみに。

### 子育て・女性健康 支援センター

月曜～金曜 10時～16時

土曜 日 13時～20時

☎0744-21-2422

電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院、訪問助産師の紹介も行っている。

