



赤ちゃんの栄養Q&A

Q おっぱいやミルクの量が足りているのか心配？

A 成長は一直線にはいかないものです

母子健康手帳の「成長曲線」グラフに体重や身長を記入してみましょ。赤ちゃんが元気で体重が増加していれば、足りていると考えてよいでしょう。

☞チェックポイント



☑体重の増え：生後2か月までは1日25~40g増、それ以降は多少ゆっくりになり25~30g位になります。

☑機嫌：生後1か月までは寝て起きての繰り返しですが、2か月になると、少しずつ起きている時間が長くなります。起きている間いつもグズグズしていると足りていない場合も、また体調が悪いことも考えられます。

☑授乳間隔：授乳間隔が3~4時間空くなら心配いりません。1時間以内に泣く場合は、量が不足して可能性もあるので、体重をチェックしましょう。増えていけば、足りないのではなく飲むリズムがその子のペースということです。

☑うんちの回数：2~3か月を過ぎるところからその子のリズムができてきます。回数は個人差があるので、突然回数が減った、少しずつ減ってきた場合は不足を考えましょ。

Q 授乳リズムって？

A 5か月頃まで、赤ちゃんが欲しがる時(泣いたら)飲みたいだけあげるのが基本です。

生まれたばかりの赤ちゃんは吸う力が弱く、一度に大量に飲むことができないためすぐにお腹をすかせ泣きます。月齢が大きくなると一度に飲める量も増え、3か月頃には2~3時間空くことも多くなり、生活のリズムも少しずつできていきます。



Q 水分補給はどうしたらいいの？

A イオン飲料は普段の生活は不要です

基本的には母乳やミルクを欲しがる時に飲ませていけば、水分は足りていると考えて良いでしょう。散歩の後やお風呂上がりなど、のどが渴いていそうなときに湯ざまし、麦茶を飲ませてみましょ。ベビー用のイオン飲料は糖分、塩分が含まれ、発熱や下痢の時に使用するのはいりますが、体調が回復したらやめて、習慣化しないようにしましょ。



Q 果汁はあげた方がよいの？

A 特にすすめられていません

以前は離乳食開始前にすすめられていましたが、今はすすめられていません。

離乳食を始めてから食材の一品としてあげてみましょ。ただ、果汁などの甘みの強い飲み物は、欲しがるままに与えると母乳やミルクの飲みが悪くなる場合がありますので、あげ方に注意しましょ。

