

第 15 回放送の概要 (2018 年 7 月 28 日)

### 本日のテーマ：離乳食

自己紹介します。

**あっちゃん**：50 代、20 歳過ぎた娘が 2 人、仕事として算数教室、初めてのおけいこを主宰している。

**かずえちゃん**：30 代、子供は 10 か月半、普段は大正筋商店街にある子育て支援施設 KIT で働いている。

**あやちゃん**：30 代、2 歳 8 か月の子供、最近おむつはずれをさせている。トレーニングは終わり、おむつなしでいけるが、外出時はトイレ事情がわからないので親の都合ではかしたりすると、おむつになると自由にしてもいいという反応がある。ふだんは離乳食と幼児食の教室の講師をしている。

あやちゃんは、連日の猛暑で子供を公園に連れて行けず、家に一日ずっといると、子供は動きたいタイプで、今の家が狭いので大変。離乳食を始めるのは一番早くて 5 か月の誕生月がきてからとなっている。おばあちゃんの世代からアドバイスを受ける時に、昔は離乳食の前に果汁としてリンゴをすって色が変わる前にあげていた。今はこの方法は勧めていない。最初は生でなく加熱したものにしてほしいこと、とりあえず 5 か月の誕生月がくるまでは、食べ物はあげず基本のミルクと母乳だけ続ける。それまでは胃腸の食べる準備が整っていないというのが一般的見解。そのうち慣れてきたら果物を生で与えてもよくなってくる。最初は生のものでなくお粥、重湯を与えるのが一般的。果物類はアレルギーが多いバナナ、リンゴなど裏の表示を見ると赤ちゃんのものは特定アレルギーと書いてある。大人でも皮をむいていると桃などは口廻りかゆくなったりするものがある。アレルギーになる人が少ないお米から始めるのが一般的。

かずえちゃんは、うわずみから始めた。しかし体が大きいので、おばあちゃん世代から早目にあげてもいいといわれ、一度 5 か月より前に食べさせた。最初の一口はがぶっと食べたがその後は関心がなかった。目安として言われているのは、5 か月になっていること、大人がご飯を食べている時によだれが出たり口をもぐもぐさせるなど物欲しそうにする、しっかり座れるようになっていること。体が大きいからあげるというのではなく、消化器系の準備が整うかどうかで決まる。大人と同じように何でも食べれるようになるのは 3 歳くらいが目安と思った方がよい。味も 3 歳くらいまでは薄味、5 歳くらいまでは腎臓機能が弱いので塩分とりすぎでむくんだりするので、幼児食としては薄味を勧めている。

あっちゃんは一人目の子供が 4～5 か月の歯も生えておらず重湯を飲ませている頃、近所の叔母から丈夫になるのでスルメをかませたらと言われた。かずえちゃんは歯を矯正した時、赤ちゃんの時にスルメを噛んでいなかったからと親から今だに言われる。あっちゃんはかっぱえびせんを舐めていたらふやけてくると言われた。今は子供用のかっぱえびせんが販売されている。外出時はおにぎりが食べれるようになればいいが、今の時期は雑菌が心配なので市販のものが便利。売っているものをうまく活用してほしい。ゆるいくキッチンと名付けている教室も真面目なお母さんは、本の通りにやらないといけない、

言われたことは忠実に聞かないといけないとやっているが、もっとゆるくていいのにとと思う。

あやちゃんは一人目の時からそこそこ緩く対処してきた。アレルギーがあったのでそこは慎重にした。本では10g~15gと書いてあるとそれが1g増えても問題ないが、1gをきちっと測るお母さんもいる。決められた量よりも明らかに食べない、明らかに食べすぎについての相談が結構多い。どちらもそんなに気にする必要はなく、母子手帳の後ろに書かれている成長の記録曲線の平均の上下30%を目立ってはずれていると、検診時に指摘があるかもしれない。離乳食が始まっていると何を多く与えるかは気をつけてほしい。肉をたくさんあげるのは消化しにくいので、ご飯などの炭水化物をあげ、まだ足りない時は野菜類、その次に肉類を増やすのがよい。たくさんあげる場合の順位を守ってほしい。あっちゃんの場合上の子は少食で、食べることに興味がなく、下の子はめっちゃ食べることが好きで、7か月目には上の子と同じカレーを食べさせていた。子供の個性で全く違っていた。マニュアル通りにはいかないものだ。本はあくまで参考に考えるべき。

ご飯、野菜、肉とコース料理っぽく順番に与えるのではなく、一緒にまとめていろんなもの食べさせたらいいが、お代わりになった時に何を増やそうかと思った時は、たんぱく質系が増えすぎないようにお粥を増やすなど、ほしがらからと言って肉類をたくさんあげるのは好ましくない。かずえちゃんは子供の調子が悪いのでタンパク質は消化しにくいので控え、時々卵豆腐を少しあげている。それが2~3週間続くと長い期間タンパク質を控えていいのかと心配になる。そのような胃腸の働きが弱い時はタンパク質は消化できず吸収できないので、与えることでさらにお腹を刺激し下したりする原因になるので、お腹にやさしいものを与える必要がある。長期間回復しない場合は医者からの診断を受けることになる。今はお腹の調子を整えることに重点を置くことが大事。

あっちゃんは子供が大きくなって体調の悪い時に何を食べさせたらいいのか一番困った。医者から消化のいいものを食べさせてくださいと言われた。最初はやはりお粥。食べれるようになるとうどん、食物繊維の多くない野菜を少しずつがよい。お腹が弱っている時、赤ちゃんも繊維質の多いものは腸の壁を傷つけるので食べさせないのがよい。キノコも出汁をとるのは良いが食べさせるのはよくない。おばあちゃん世代の方には今はこのように変わっていることを知ってもらいたい。医療は進歩しているので当時わからなかったことも今はわかっている。蜂蜜は昔の人はすごく信頼しており、赤ちゃんにあげてもいいと思っているが、1歳までの消化器官が出来上がっていない時は、蜂蜜の中の種のようなものがあり、赤ちゃんの消化酵素は弱く芽吹いてしまい悪影響を及ぼす。知らずに与えると悲しい事故につながるがあるので勉強してからあげてほしい。

あっちゃんのご主人の実家に行ったとき、今日はお腹の調子が悪いと言っていたのにおかきを食べさせ、都昆布が出てくることがある。お母さんが予防策を作っておくことが大事。おやつとしてあげてもいいものをお母さんが用意しておき、ご主人の実家に行ったときには、子供が喜ぶ自前のおかしを与えてもらうようにするのがよい。あやちゃんの場合早くからお菓子をあげたい家だったので警戒していた。

(お知らせ) 児童館デビューのためのツアー開催について、

兵庫区社会福祉協議会、兵庫区こども保健係主催の「初めての一步ツアー」が開催中です。兵庫区には親子で集える場がたくさんあります。初めては行きにくい、一人だと不安だ、どこにあるのかわからない、そんなママたちの初めての一步を応援します。旗を持った町育てサポーターさんが案内していただきます。8月10日(金)は明親コース、10時10分須佐野通バス停横のホットモット前に集合して10時20分に出発。10時30分には小河保育所から明親子育てサロンへ、11時35分に松原児童館、松原保育所に行き解散です。8月17日(金)は荒田コース、10時10分湊川ダイエー1階ミスタードーナツ前に集合、10時20分に出発、10時30分荒田子育てサロン、11時35分みなと幼稚園、宝地院保育園に行き解散です。どちらも雨天決行ですが午前7時の時点で気象警報が発令されている場合は中止です。

かずえちゃんはツアーの一行を見かけたことがあり、すごく楽しそうだった。初めての所に子供を連れて行くのは緊張するので、ツアーで皆で一緒に行きましょうというのは一人で一步踏み出すより行きやすい。児童館には赤ちゃんタイムがあり、0歳児はその時間帯に行く。かずえちゃんは赤ちゃんを連れての最初の外出はどうしてよいか、どれくらいの荷物を用意するのかわからず、準備をしているうちに間に合わなくなっていたことがある。

あっちゃんは子供が食べ始めた1歳になる前頃、ママ友からコロッケの中身を食べさせたらいいと言われたことについて、あやちゃんとしては、油を通してあるが離乳食期間に1回あったからといってどうってことはない。市販のコロッケは塩、コショウがたくさんかかっているの、コショウは赤ちゃんにはあまりよくないと思う。コロッケを与えてもよいかどうかと聞かれると極力しない方がいいという答えになる。冷凍したものについてお母さんも働いているので、冷凍はダメという理由はかならずもなく、本もたくさん出ており、子供が食べる量も少ないし、お母さんの気持ちの安定や余裕が大事なのでうまく活用することが大事。

以上