

Ⅱ 乳幼児の栄養について

乳幼児期は身体発育のもっとも盛んな時期であり、健康の維持・増進だけではなく発育のためのエネルギーや栄養素を必要とする。消化吸収機能は未熟なために発育発達に応じた栄養法や食事形態(乳汁・離乳食・幼児食や間食)により段階を進めていくことが重要である。栄養量の目安は、日本人の食事摂取基準(2015年版)、離乳食の進め方(授乳・離乳の支援ガイド)等を参考にする。与える際には、細菌に対する抵抗力が弱いので衛生管理に気を付けて食中毒には注意を払う必要がある。

生後まもなくからの哺乳は母と子の情緒的な絆を形成し、食を通して五感が刺激され味覚の発達が促されるとともに保護者からの温かいかわりにより好奇心が育ち、自ら体験しようとする気持ちが育まれる。食欲が満たされるだけでなく食べることの楽しさや満足感、人と食べる楽しさから人との共感を体験していく。さまざまな食の経験から食べる機能を獲得し、生涯にわたり健康で質の高い生活を送るための基礎作りをしていくのである。

食べることと成長は保護者の不安や悩みなどがつきものなので、支援者は子どもの発達に合わせて、悩みをよく聴き具体的な支援を行う必要がある。栄養状態と発育の評価は、視診や触診などと、成長曲線やカウプ指数による判定は定期的に行う。

心配し過ぎている保護者には、数字だけにとらわれずに安心できる言葉かけが必要である。問題意識がない保護者には、成長曲線の見方などを具体的に説明し、保護者のかかわり方を含めて具体的に説明し見守ることが大切である。

1 授乳期の栄養

乳汁栄養

出産後1週間は、母乳の分泌量が極めて少量である。特に生後1か月は授乳の間隔にこだわらずに乳児が欲しがるときに頻繁に与える。母乳のみで授乳している場合は、欲しがると泣いたときに乳房を含ませる。1日に平均8～12回で、15回以上飲むこともある。乳房が張らないと母乳の出が悪いと思うことがあるが、この時期は、乳児に吸われることが刺激になるので短時間に吸わせることが重要である。長時間吸わせても飲む量が増えるわけではないので1回の授乳時間は10～15分を目安とし、授乳回数を増やすことで分泌量が増えることもある。

生後1～2か月は、吸い方が上手になるが、お腹がいっぱいになる感覚が未

熟なため飲み過ぎの傾向がある。生後2～3か月ころには、母乳の分泌が増えて1回に飲む量も増えて自然と授乳時間が決まってくる。生後2～3か月ころには、飲む量が減ったり、飲みムラ、遊び飲みになる。それは、満腹感を少しずつ感じる能力が育ってきた証拠である。少量になったとしても機嫌がよいなら自ら食欲を調整していると考えてよいだろう。

夕方などは乳児がわけもなく泣いたりぐずりだすので頻繁に母乳を与えてもかまわないし、夜中に起きて母乳を欲しがるとも稀ではない。夜中に母乳を欲しがるのは、空腹、のどの渇き以外に一人寝が寂しいなどのぬくもりが欲しいこともある。昼夜逆転することもあるので、昼間は目を覚ますように散歩や体を動かすかわりを増やす必要がある。

生後4～5か月ころはだいたい昼夜の生活リズムがつくが、この時期から悩まされるのが「夜泣き」である。夜中に泣くときは、まずは抱く・優しくさすってみるがそれでも泣きやまないときは乳首を含ませる。

授乳回数が安定してくるころに、再度頻繁に欲しがるような時期がある。生後6週間後、3か月ころ、6か月ころである。この時期は乳児が急速に発達することが考えられ、今までの分泌量以上の母乳を必要とする。このときは母乳不足ではないので2～3日くらい頻回に授乳すると治まることがある。



2 離乳期の栄養

A. 離乳食はなぜ必要なのか

- ①母乳や粉ミルクだけでは栄養不足である。

生後5、6か月になると水分の多い母乳や粉ミルクだけでは栄養が不足する。また、母体から吸収して蓄えていた鉄分も不足しがちになり、生後9か月ころになると食事から鉄分を補わないと貧血になることもあるから、そのころまでには鉄分の多い食品を摂れるようにする必要がある。

- ②咀嚼の練習

食べ物を飲み込んだりつぶしたりする機能は発達段階に応じた調理形態の離乳食にすることで咀嚼が上手になっていく。噛まない、丸飲みするなどの問題が幼児期以降にみられるのは不適切な食形態で練習がうまくいかなかったことが考えられる。

- ③消化機能を発達させる

母乳や粉ミルク以外の食品を消化吸収するには、この時期にいろいろな

食品を体験することが消化器を刺激し、さらに消化機能が発達する。

④味覚を形成する

生まれながらにして甘味、うま味を受け入れることができる。さらに、塩味、酸味は離乳食の味のバリエーションによって体験が広がり、いろいろな味を抵抗感なく受け入れるようになっていく。

⑤食行動自立の基礎を作る

食べさせてもらった時期から一人で食べられるようになるには練習が必要である。

コップから水分を飲む、スプーンやフォークを使えるように上達するには、手づかみで食べることがよい練習になる。汚しても叱らないように自分で食べたい意欲を育てることが自立につながる。

⑥発達をうながす

指でつまむ、スプーンを扱うなどは、感覚器官や運動器官が刺激される。離乳食で母乳とは違う味やにおい、舌ざわり、色を感じることで情緒を育てていく。

B. 望まれる離乳食相談について

離乳期の乳児を持つ母親にとって、育児上の悩み事の上位に上がるのが離乳食である。適量がわからない、作り方がわからない、材料の選び方がわからないなど、これでよいのか不安になっていることが多い。

調理に不慣れな母親たちには、離乳食作りは手軽であることを教えることが育児支援になる。市販のベビーフードの使い方、大人の食事からの取り分け方法、旬の食材や乾物・缶詰の利用方法、フリージングの方法や解凍の仕方など具体的な方法を知りたがっている。また、食べる量や成長に合わせた進め方など(ステップアップの方法)も悩んでいる。

日々の身近な悩みに答えていくことが離乳食の相談である。母親が食事作りに負担感を感じることなく、子どもにゆとりをもって接し、食事を楽しむ環境を作ることが望まれる。

3 幼児期の栄養

幼児期の食事は、離乳食が完了する1歳半ころから就学前の6歳ころまでをいう。まず、栄養の観点からは、日本人の食事摂取基準(2015年版)にあるように1～2歳と3～5歳の男女に分けて考える。しかし、咀嚼や社会性(心理)などの観点を含めれば1歳と2歳をさらに分けて考えるとよい。

国民健康・栄養調査では、1～6歳の三大栄養素の摂取は良好である。しかし、栄養素によりナトリウム(食塩)の過剰、鉄、カルシウムの不足がある対象

者には食事の改善が望まれる。間食においては、1日3回以上とっていたのは1～2歳で約30%、3～5歳で約20%であった。間食が中心となる食習慣は生活習慣病予防のために注意をする必要がある。

幼児期は、母親は「子どもの食事で困っている」ことが多い。遊び食い、偏食する、ムラ食いなどにはどう対処すればいいのかを具体的に知りたがっている。幼児食を考えると、乳児期と違うのは栄養量の他に心理および食行動に応じていかなければならないことがある。幼児の発育や心理、食行動、家庭の食習慣、地域社会の食風習などいろいろな環境が関係して大人の食事の基礎が作られていく。年齢に合わせて周囲の人が子どもの好奇心を育て気長に見守ることが大切である。

Ⅲ 乳幼児期の歯・口腔の発育と食べる機能の発達について

小児期は口腔の形態も機能もダイナミックに発育変化する時期である。出生時にはまだ歯も生えていないでお乳を吸うことしかできなかった赤ちゃんの口の中に、生後半年もすると乳歯が生え始め離乳が始まる。1歳過ぎには乳臼歯が生えてきて咀嚼を覚え、1歳半ころには離乳が完了して食べられる食物の幅も広がる。3歳ころには乳歯が生え揃い、歯を使った咀嚼が上達して周囲の人達と同じような食事が摂れるようになる。6歳ころには乳臼歯の奥に永久歯の奥歯(第1大臼歯)が生えてきて、咀嚼力がさらに高まる。同時に6歳から11歳ころまでの間に、乳歯から永久歯への生えかわりが起こる。12歳過ぎには第2大臼歯も生えて、14～15歳で永久歯列が完成し、咀嚼力もほぼ成人と同様となるが、顎の発育はさらに思春期の間は続く。

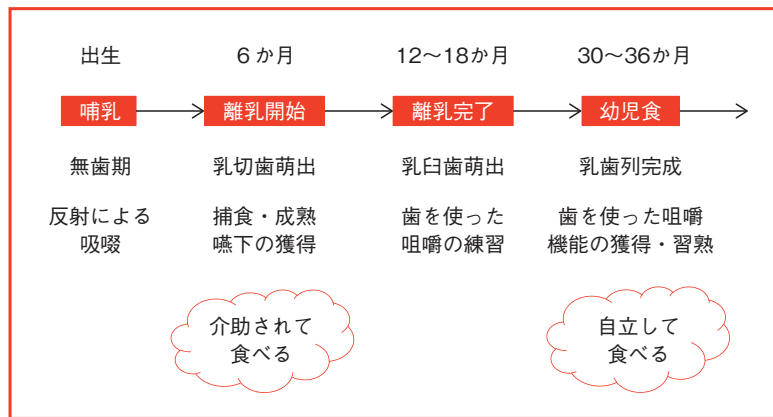


図9 乳幼児期の歯・口の発育と食べる機能の発達