

リラックス離乳食 その2



■ 手づかみで食べるのも大切です。

食事を手でつかんで、自分の口に運ぶことは食事の基本です。欧米では赤ちゃんの指のことを「アダムのフォーク」と呼ぶくらいです。もぐもぐが上手になるころには、何でも手でつかんで口へ持っていくようになります。洋服や顔はぐちゅぐちゅ、床には食べ物が散乱します。後片づけが簡単に済むように、新聞紙やビニールシートをひいたりする工夫が必要です。離乳食の後には、顔と手をお湯で洗い流しておくことも忘れずに。

■ 塩分は控えめ

赤ちゃんの腎臓は、大人にくらべると未熟です。塩分の取りすぎは腎臓や心臓などに負担をかけます。それに、乳児期から塩味の濃い味になれると、大きくなっても塩辛い食事を好むようになって、将来の肥満や、高血圧などの引き金になることがあります。うどん、パン、かまぼこ、ソーセージ、ハム、チーズ等には塩分の濃いものが多いので注意が必要です。大人が味見をして「うまい」と感じるときは、塩分は濃すぎると考えてよいでしょう。離乳食は素材だけの塩分で十分です。調味料による味付けは必要ありません。

■ 母乳やミルクは？

かみかみの練習が始まる9ヶ月ころまでは、母乳やミルクが主な栄養のもとです。しっかり与えて下さい。離乳食が3回しっかり食べられるようになったら、母乳やミルクを離乳食の後に飲むようにしましょう。離乳食のすすみ具合によって、自然と飲む量が減ってきます。むりにやめる必要はありません。1歳を過ぎたらコップで飲む練習を始めましょう。1歳半になったらミルクから牛乳にかえてもよいでしょう。

母乳をやめる時期は、お母さんが決めるのではなく、赤ちゃんが自然と卒業してゆくのを待てばよいと思います。最近では、断乳という言葉の代わりに卒乳という言葉が使われています。

■ 離乳食からの卒業

一日3回、形のあるものをかみ碎いて食べれるようになって、栄養の大部分が食事として食べるものになったら、そろそろ卒業です。

家族の食卓に一人前として座ることが出来るのです。ただし、テーブルマナーを教えるのは、これからです。遊び食べや、散らかし食べは、大目に見て下さい。家族がそろって楽しく食べることが優先です。

■ ジュースやイオン飲料水の飲み過ぎに注意

食事の時の水分はお茶やおさゆで十分です。いつもの食事にイオン飲料水や甘いジュースを飲むのは糖分や塩分の取りすぎになります。虫歯や食欲低下の原因にもなります。

ただし、下痢をしたり、吐いたりしているときの水分補給として子ども用イオン飲料水を飲ませるのは特別です。