

乳幼児の食事

I 授乳の支援



常葉大学健康プロデュース学部健康栄養学科
三浦綾子



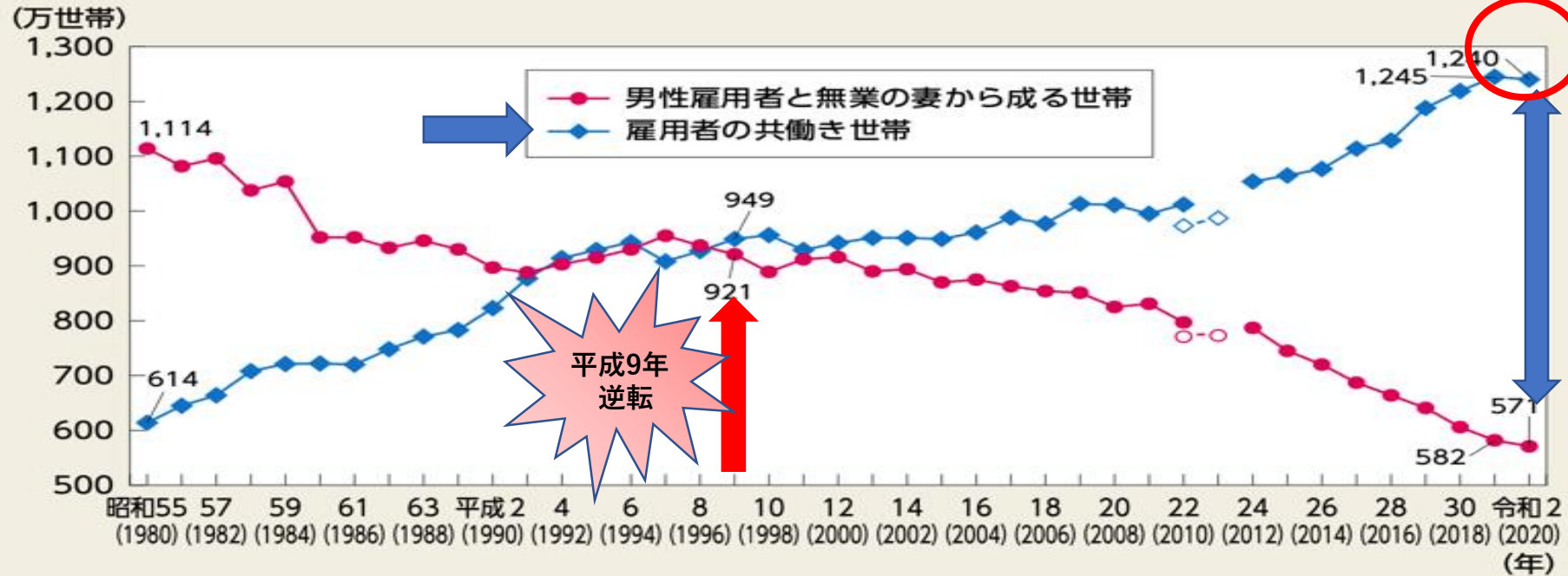
「Ⅰ 授乳の支援」 内容

1. 授乳を取り巻く社会環境、育児環境を理解する
2. 今どきの乳児期の授乳方法と支援を理解する
3. 授乳量の過不足を判断するための、子どもの成長状態を観察する方法を理解する
4. 授乳に関する話題



共働き世帯の増加

I-3-3図 共働き等世帯数の推移

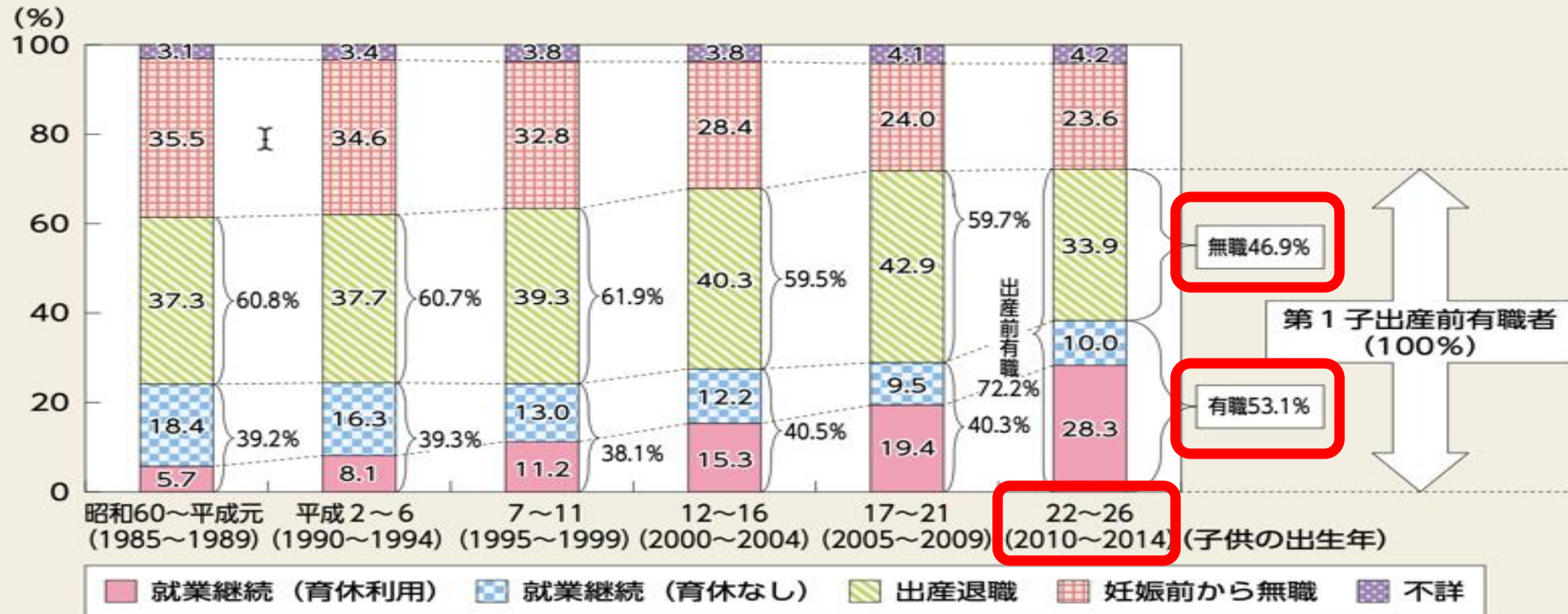


- (備考) 1. 昭和55年から平成13年までは総務庁「労働力調査特別調査」(各年2月。ただし、昭和55年から57年は各年3月)、平成14年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」より作成。「労働力調査特別調査」と「労働力調査(詳細集計)」とでは、調査方法、調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。
2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」とは、平成29年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。平成30年以降は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び失業者)の世帯。
3. 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦共に非農林業雇用者(非正規の職員・従業員を含む)の世帯。
4. 平成22年及び23年の値(白抜き表示)は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。



第一子出産時、有職者の増加

I-3-6図 子供の出生年別第1子出産前後の妻の就業経歴



- (備考) 1. 国立社会保障・人口問題研究所「第15回出生動向基本調査 (夫婦調査)」より作成。
 2. 第1子が1歳以上15歳未満の初婚どうしの夫婦について集計。
 3. 出産前後の就業経歴
 就業継続 (育休利用) — 妊娠判明時就業 ~ 育児休業取得 ~ 子供1歳時就業
 就業継続 (育休なし) — 妊娠判明時就業 ~ 育児休業取得なし ~ 子供1歳時就業
 出産退職 — 妊娠判明時就業 ~ 子供1歳時無職
 妊娠前から無職 — 妊娠判明時無職



今どきの乳幼児の保護者の状況

- 無業の女性（主婦）からなる世帯と夫婦共働き世帯の割合が、平成9年以降、逆転した。

➡ **今どきは、働きながら子育てしている母親が標準的な家庭**

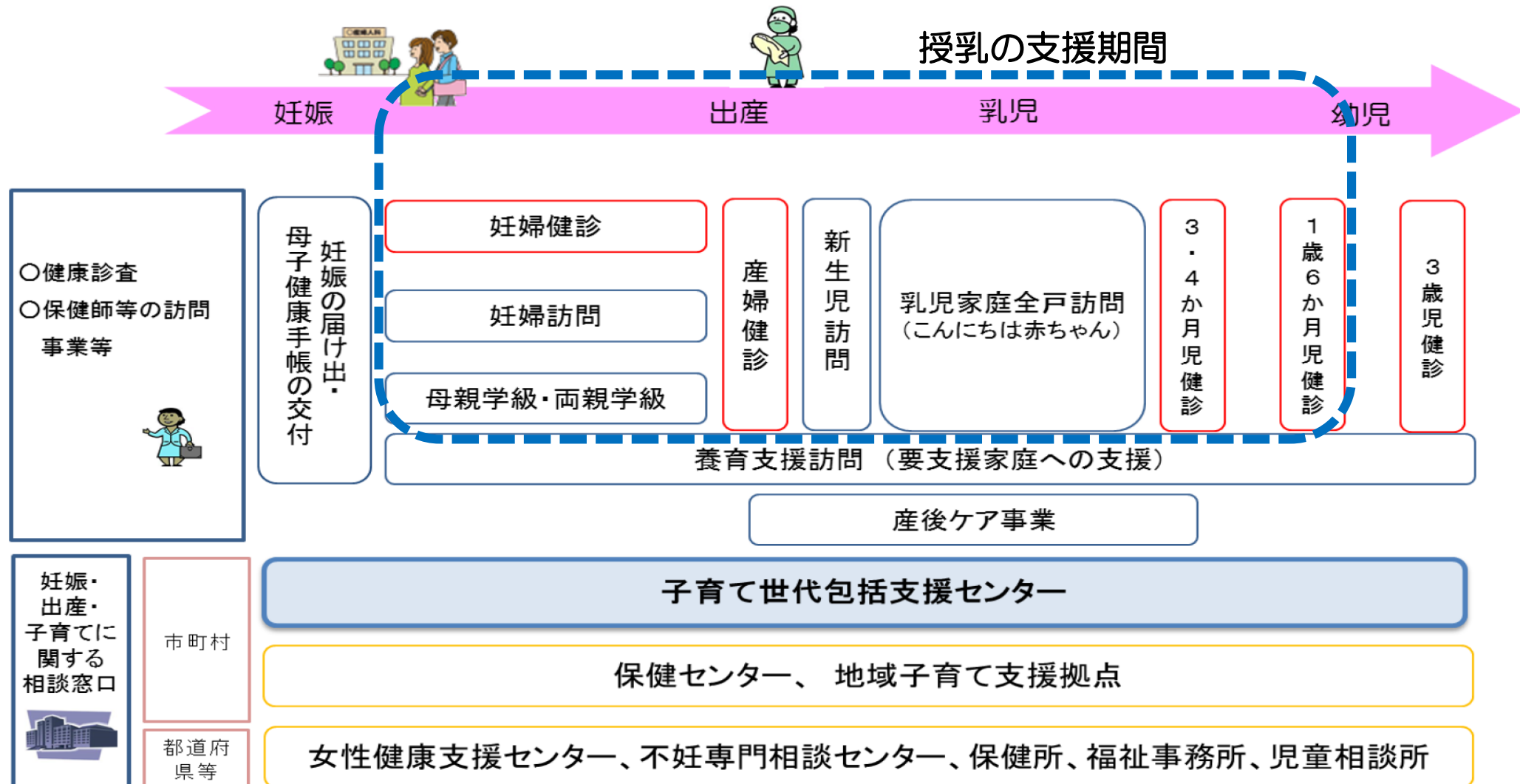
- 第一子出産時、有職者であった母親も増加している

➡ **働きながら、産休・育休を取得して、子育てをしている家庭が増加**

働く女性の子育て支援が求められている



結婚・出産等に係る支援体制の概要



乳児期の授乳方法と支援の基本

◆授乳（母乳または育児用ミルクを与えること）

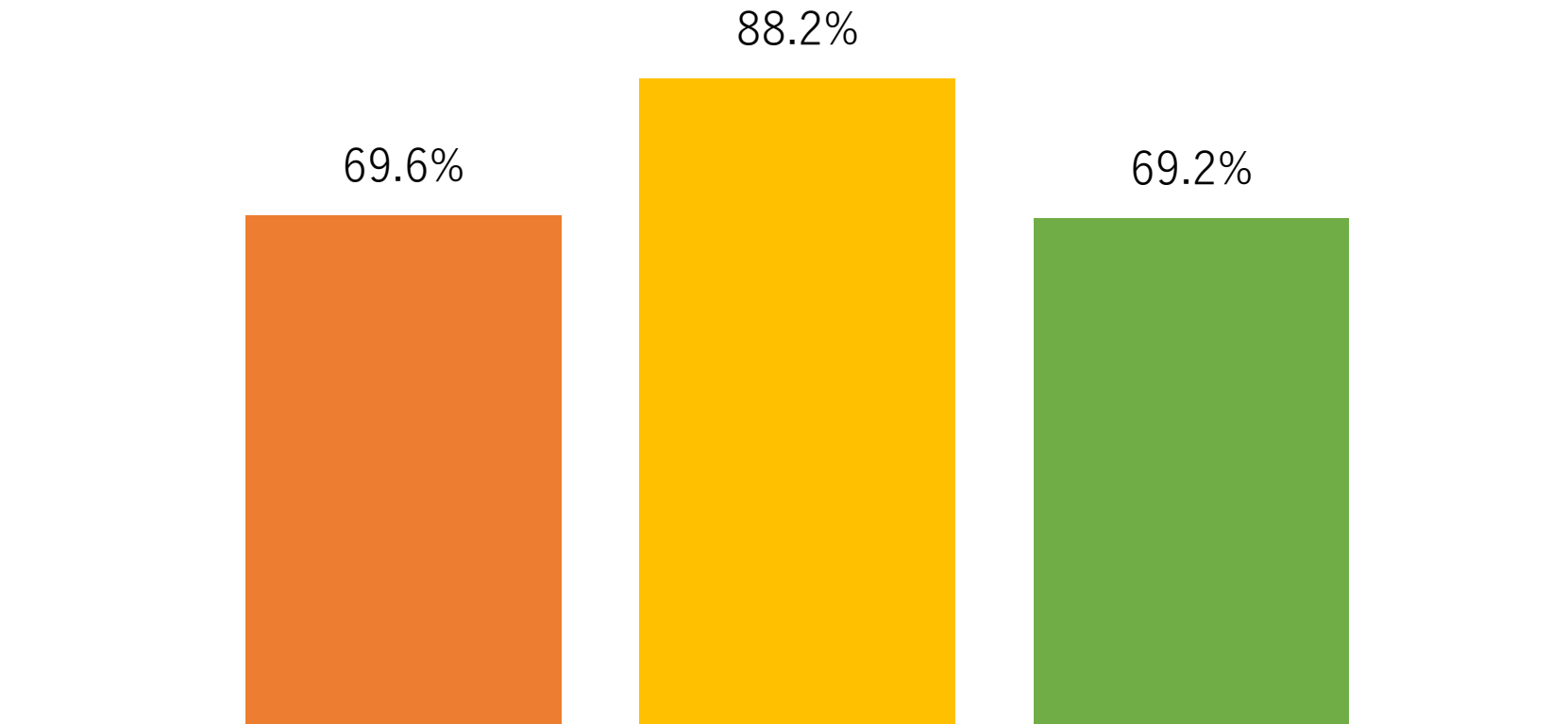
- **母乳栄養** 母乳のみを与える授乳法
- **人工栄養** 育児用ミルク（乳幼児用調整粉乳または乳児用調製液状乳）などの母乳以外の乳汁を与える授乳法
- **混合栄養** 母乳を十分に与えられないとき、母乳と育児用ミルクを合わせて与える授乳法



- 授乳方法にいかんに関わらず、母親の希望を尊重して、母親に安心感を与え、育児に自信を持たせるように支援する
 - 以前のような母乳重視の態度は、母乳不足等の母親を不安にしてしまうので、避ける。

生後1ヶ月 授乳について困ったことがある

■ 母乳栄養 (n=616) ■ 混合栄養(n=541) ■ 人工栄養(n=43)



授乳について困ったこと 多かった回答

栄養法別、授乳について困ったこと (%)

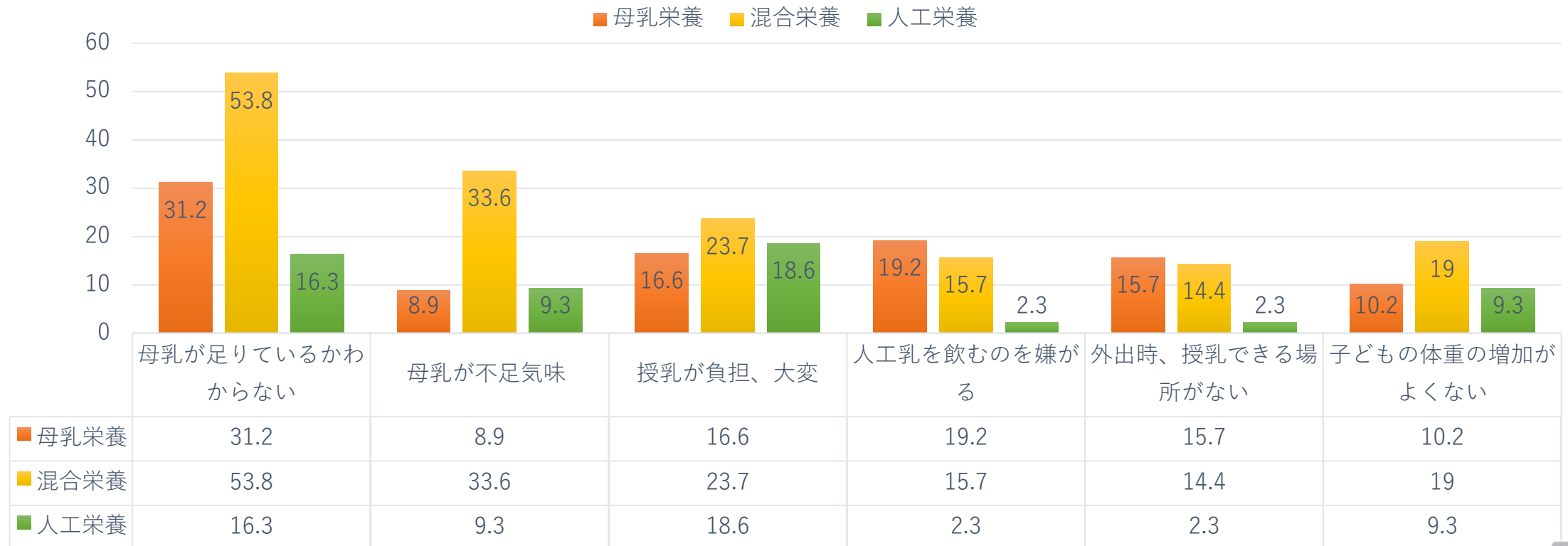


表2 授乳について困ったこと（回答者：0～2歳児の保護者）

授乳について困ったこと	総数* (n=1, 242)	栄養方法（1か月）別 (n=1, 200)		
		母乳栄養 (n=616)	混合栄養 (n=541)	人工栄養 (n=43)
困ったことがある	77.8	69.6	<u>88.2</u>	69.8
母乳が足りているかどうかわからない	40.7	31.2	<u>53.8</u>	16.3
母乳が不足ぎみ	20.4	8.9	<u>33.6</u>	9.3
授乳が負担、大変	20.0	16.6	<u>23.7</u>	18.6
人工乳（粉ミルク）を飲むのをいやがる	16.5	<u>19.2</u>	15.7	2.3
外出の際に授乳できる場所がない	14.3	<u>15.7</u>	14.4	2.3
子どもの体重の増えがよくない	13.8	10.2	<u>19.0</u>	9.3
卒乳の時期や方法がわからない	12.9	11.0	<u>16.1</u>	2.3
母乳が出ない	11.2	5.2	15.9	<u>37.2</u>
母親の健康状態	11.1	11.2	9.8	<u>14.0</u>
母乳を飲むのをいやがる	7.8	3.7	11.1	<u>23.3</u>
子どもの体重が増えすぎる	6.8	5.8	<u>7.9</u>	7.0
母乳を飲みすぎる	4.4	<u>6.7</u>	2.2	0.0
人工乳（粉ミルク）を飲みすぎる	3.7	1.1	6.1	<u>7.0</u>
母親の仕事（勤務）で思うように授乳ができない	3.5	<u>4.2</u>	3.0	0.0
相談する人がいない、もしくは、わからない	1.7	0.8	<u>2.6</u>	0.0
相談する場所がない、もしくは、わからない	1.0	0.3	<u>1.7</u>	0.0
その他	5.2	4.9	<u>5.7</u>	4.7
特になし	22.2	<u>30.4</u>	11.8	30.2

(複数回答)

※栄養方法のうち、最も高い割合を示しているものに下線

*総数には、栄養方法「不詳」を含む



授乳で困ったこと（母親）

◆平成27年乳幼児栄養調査（厚生労働省）結果の概要

- 授乳について困ったことは、「母乳が足りているかどうかわからない」40.7%、
「母乳が不足気味」20.4%、「授乳が負担・大変」20.0%の順が多かった。
- 授乳期の栄養方法（1か月）別にみると、授乳について何らか困ったことがある者の割合は、混合栄養が88.2%と最も高く、人工栄養が69.8%、母乳栄養が69.6%であった。
- また、授乳について困ったことは、母乳栄養、混合栄養、人工栄養で最も高い割合を示す項目に違いがみられた。
- 医療機関等で、母乳育児に関する指導を「妊娠中に受けた」と回答した者の割合は59.3%、「出産後に受けた」と回答した者の割合は73.9%であった。



授乳支援は妊娠期からスタート

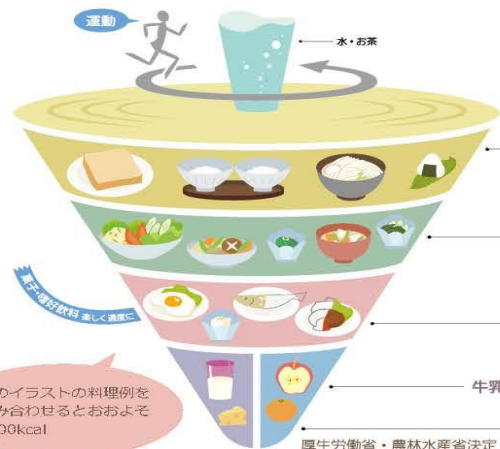
- 母子にとって母乳は基本であり、母乳で育てたいと思っている人が無理せず自然に実現できるように、妊娠中から支援を行う。
- 妊婦やその家族に対して、具体的な授乳方法や母乳(育児)の利点等について、両親学級や妊婦健康診査等の機会を通じて情報提供を行う。
- 母親の疾患や感染症、薬の使用、子どもの状態、母乳の分泌状況等の様々な理由から育児用ミルクを選択する母親に対しては、十分な情報提供の上、その決定を尊重するとともに、母親の心の状態に十分に配慮した支援を行う。
- 妊婦及び授乳中の母親の食生活は、母子の健康状態や乳汁分泌に関連があるため、妊娠前から食事のバランスや禁煙等の生活全般に関する配慮事項を示した「妊産婦のための食生活指針」（令和3年改訂版）をふまえた支援を行う。妊娠前から妊娠に備えて健康管理を行う、「プレコンセプションケア」という概念もあります。



妊産婦のための食事バランスガイド



食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
主食	5~7 つ(8V)	—	—	+1
副菜	5~6 つ(8V)	—	+1	+1
主菜	3~5 つ(8V)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(8V)	—	—	+1
果物	2 つ(8V)	—	+1	+1

厚生労働省・農林水産省決定

お母さんにとって適切な食事の量と質を

妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じたプラスに摂取してほしい量（付加量）もしっかり摂取するよう、数日単位で食事を見直し、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

具体的な食事量の参考は「食事バランスガイド」の詳細をご確認ください！

読み込み



料理例	
1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個	15つ分 = ごはん中盛り1杯
2つ分 = うどん1杯、もいそば1杯、スプレンダー	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとかわの酢の物、具だくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮魚、きのこコンチー
2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮つこがし	2つ分 = 冷凍、納豆、白玉焼餅1個、焼魚、魚の天ぷら、まぐろとかの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ	1つ分 = 牛乳1コップ半、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック
2つ分 = 牛乳1本分	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

改定内容！妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から、健康なからだづくりを～

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。依然として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10項目の指針が示されました。ぜひ妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。



- ✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✓ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✓ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✓ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✓ 無理なくからだを動かしましょう
- ✓ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

妊娠中・授乳中に気をつけたい具体的な内容は中面をチェック！



妊婦の食生活指針は15年ぶりに改訂（2021年）

妊産婦のための食生活指針 （平成18年2月）	妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 （令和3年3月）
妊娠前から、健康なからだづくりを	妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょ う
「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと	「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷ りと	不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷ りと
からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を	「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシ ウムを十分に	乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十 分に
妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ま しい量に	妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ま しい量に
母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで	母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょ う	無理なくからだを動かしましょ う
お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆ とりのある生活から生まれます	たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょ う
	お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあ たたかいサポートから



お母さんと赤ちゃんの健やかな

妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスのよい食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識してみてください。

バランスのよい食事とは

1食分のバランスの良い食事の目安として、主食、主菜、副菜の揃った食事があります。1日に主食、主菜、副菜の揃った食事が2食以上の場合それぞれ未滿と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています。



「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から、野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。

「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。



葉酸について

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかりとることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管ができる時（受精後およそ28日）に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながら、しっかりと葉酸を摂取しましょう。

食事の量やバランスは裏表紙の食事バランスガイドを参考に確認しましょう！



母乳育児もバランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいけない食品もありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかりと食事をとりましょう。

毎日のための10のポイント

妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。不安な場合は医師に相談してください。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。

BMIとは？

BMI (Body Mass Index) は、身長と体重から算出される肥満や低体重（やせ）の測定に用いられる指標です。

妊娠前の体格（BMI）を知っていますか？

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には、個人差があります。また浮腫（むくみ）が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

計算式 $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？ $\rightarrow 50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

妊娠中の体重増加指導の目安*1

妊娠前の体格*2	体重増加指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12~15kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

*1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではない」と認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導心がける
産婦人科診療ガイドライン 2020 CQ 010 より

*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

改定内容！

無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティピクスなどの軽い運動をおこなっても赤ちゃんの発育に問題はありません。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。



たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。



お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれます。不安や負担を感じたときは一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。



妊娠期間中の体重管理（厚生労働省） 2021.4改定

妊娠前の体格

推奨体重増加量（kg）

やせ（低体重） BMI：18.5kg/m²未満

12-15kg

ふつう BMI：18.5-25.0kg/m²未満

10-13kg

肥満（1度） BMI：25.0-30.0kg/m²未満

7-10kg

肥満（2度） BMI：30.0kg/m²以上

個別対応（目安上限5kgまで）

- 日本肥満学会の肥満分類に準じて4区分とし、肥満は1度と2度の2区分になった。新しい推奨体重は、各区分で増量になっている。
- 産婦人科診療ガイドライン2020で提言された。



授乳の開始から授乳のリズムの確立とは

- 授乳のリズムの確立とは、成長するにつれ、授乳の間隔や回数、量が安定してくることをいう。
- この時期は、生後6～8週以降といわれているが個人差がある。



授乳の開始から授乳のリズムの確立まで 3つの栄養法の支援の基本

- 出産後から退院まで母親と子どもが終日、一緒にいられるようにする。
- 子どもが欲しがるとき、母親が飲ませたいときには、いつでも授乳できるようにする。
- 母親と子どもの状態を把握するとともに、母親の気持ちを受け止め、あせらず授乳のリズムを確立するよう支援する。
- できるだけ静かな環境で、適切な子どもの抱き方で、目と目を合わせて、優しく声をかける等、授乳時の関わりについて支援を行う。
- 父親や家族等による授乳への支援が、母親に過度の負担を与えることのないよう、父親や家族等への情報提供を行う。
- 子どもの発育は出生体重や出生週数、栄養方法、子どもの状態によって変わってくるため、乳幼児身体発育曲線を用い、これまでの発育経過を踏まえるとともに、授乳回数や授乳量、排尿排便の回数や機嫌等の子どもの状態に応じた支援を行う。



授乳の開始から授乳のリズムの確立まで 母乳栄養の支援

- 出産後はできるだけ早く、母子がふれあって母乳を飲めるように支援する。
- 子どもが欲しがるサインや、授乳時の抱き方、乳房の含ませ方等について伝え、適切に授乳できるよう支援する。支援のタイミングを外さない！
- 母乳が足りているか等の不安がある場合は、子どもの体重や授乳状況等を把握するとともに、母親の不安を受け止めながら、自信をもって母乳を与えることができるよう支援する。



授乳の開始から授乳のリズムの確立まで 人工栄養の支援

- 授乳を通して、母子・親子のスキンシップが図られるよう、しっかり抱いて、優しく声かけを行う等あたたかいふれあいを重視した支援を行う。ベビーカーに乗せて、離れて授乳では、スキンシップがとれない。
- 子どもの欲しがるサインや、授乳時の抱き方、哺乳瓶の乳首の含ませ方等について伝え、適切に授乳できるよう支援する。
- 育児用ミルクの使用法や飲み残しの取扱等について、安全に使用できるように支援する。



授乳の進行

3つの栄養法の支援の基本

- 母親等と子どもの状態を把握しながらあせらず授乳のリズムを確立できるように支援する。
- 授乳のリズムの確立以降も、母親等がこれまで実践してきた授乳・育児が継続できるように支援する。



授乳の進行 母乳栄養の支援

- 母乳育児を継続するために、母乳不足感や体重増加不良などへの専門的支援、困った時に相談できる母子保健事業の紹介や仲間づくり等、社会全体で支援できるようにする。



授乳の進行 人工栄養の支援

- 授乳量は、子どもによって授乳量は異なるので、回数よりも1日に飲む量を中心に考えるようにする。そのため、育児用ミルクの授乳では、1日の目安量に達しなくても子どもが元気で、体重が増えているならば心配はない。
- 授乳量や体重増加不良などへの専門的支援、困った時に相談できる母子保健事業の紹介や仲間づくり等、社会全体で支援できるようにする。



母乳の量が足りているのか？

- 約 8 割の母親が授乳について困っており、特に、「母乳の量が足りているかわからない」が多かった（平成27年乳幼児栄養調査結果）。



- 母乳の量が足りているかどうかは、子どもの状態をよく観察し、見極める必要がある。
 - 授乳回数、授乳量、排尿排便回数、児の不機嫌 など
 - 乳幼児発育曲線で発育の経過を観察し、記録することで過不足もわかる。



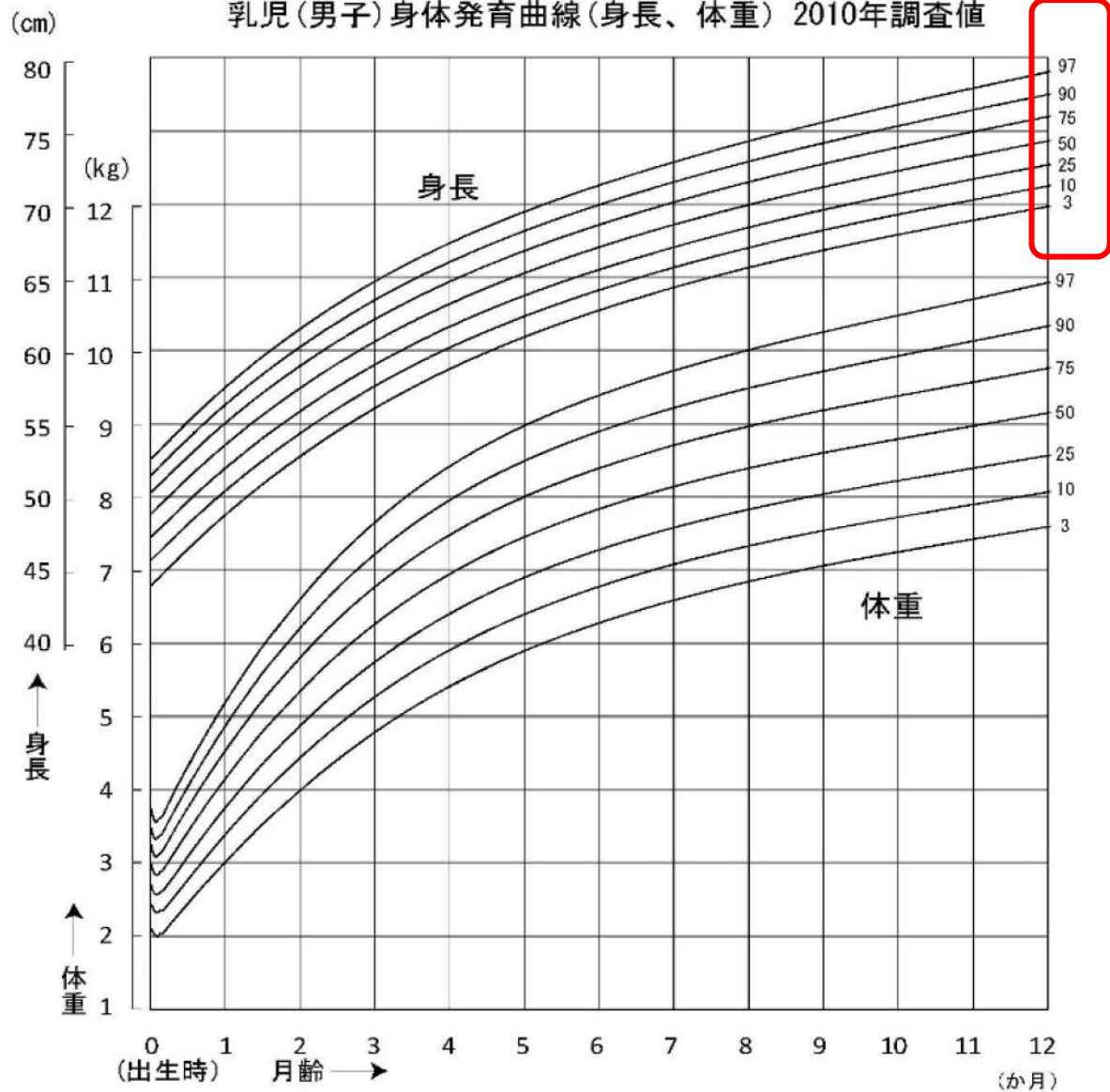
乳幼児発育曲線とは

- 発育曲線とは、ある子どもの身長や体重の変化を経時的に図示したものの
- 身体計測値（身長、体重）をグラフに点で書き入れ、それを線でつなぎ、可視化する。
- 発育曲線の基準となるグラフは、パーセンタイル曲線で作成されている。
- パーセンタイルとはデータを小さい方から順に並べ、全体を100として小さいほうからの何番目に位置するかを表すもの。50パーセンタイルはちょうど真ん中を示す。
- 発育パーセンタイル曲線に、個々の子どもの計測値を書き入れていくと、その子どもの成長度合いを可視化することができる。



パーセンタイルによる発育曲線基準図

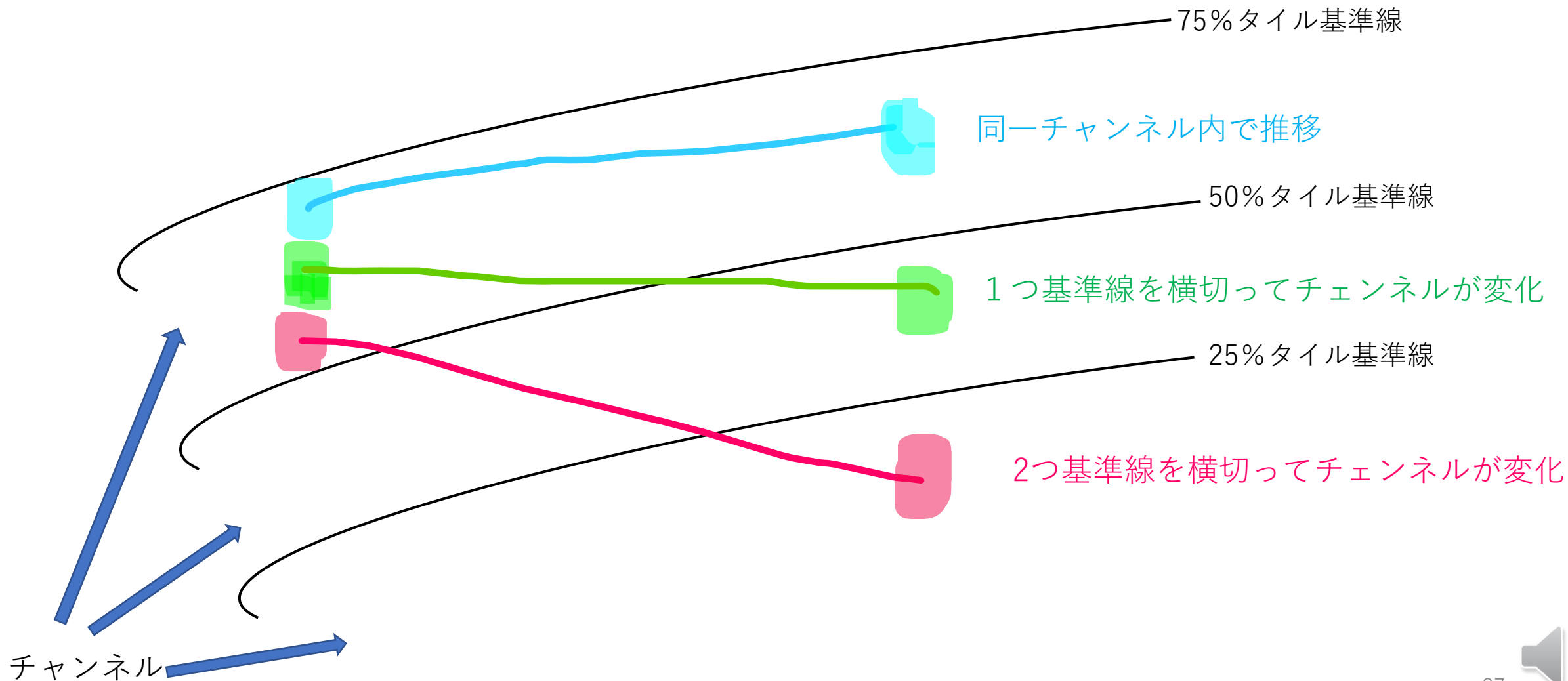
乳児(男子)身体発育曲線(身長、体重) 2010年調査値



- 発育曲線の基準図には、7本のなめらかな曲線が描かれている。
- 曲線の右端を見ると、下から「3」「10」「25」「50」「75」「90」「97」となっているが、これらはパーセンタイル値の曲線を表す。
- 各パーセンタイル値の曲線を基準線と言う。
- 隣接する基準線と基準線のあいだのことを「チャンネル」もしくは「チャンネル」と言う。
- ある1本の基準線を越えて別のチャンネルに移動することを「チャンネルを横切る」等の表現をする。



発育曲線の変化「チャンネルを横切る」イメージ



授乳期の体重増加不良の評価法

- 発育曲線を用いて、体重増加不良の可能性のある児を同定する
- 出生後の身体計測値を身長・体重発育曲線基準図にプロットする
- 成長に個人差が大きい時期であり、発育曲線だけでなく総合的な判断が必要である



乳児期の体重の評価について

◆乳児期には、主に体重の評価が重要

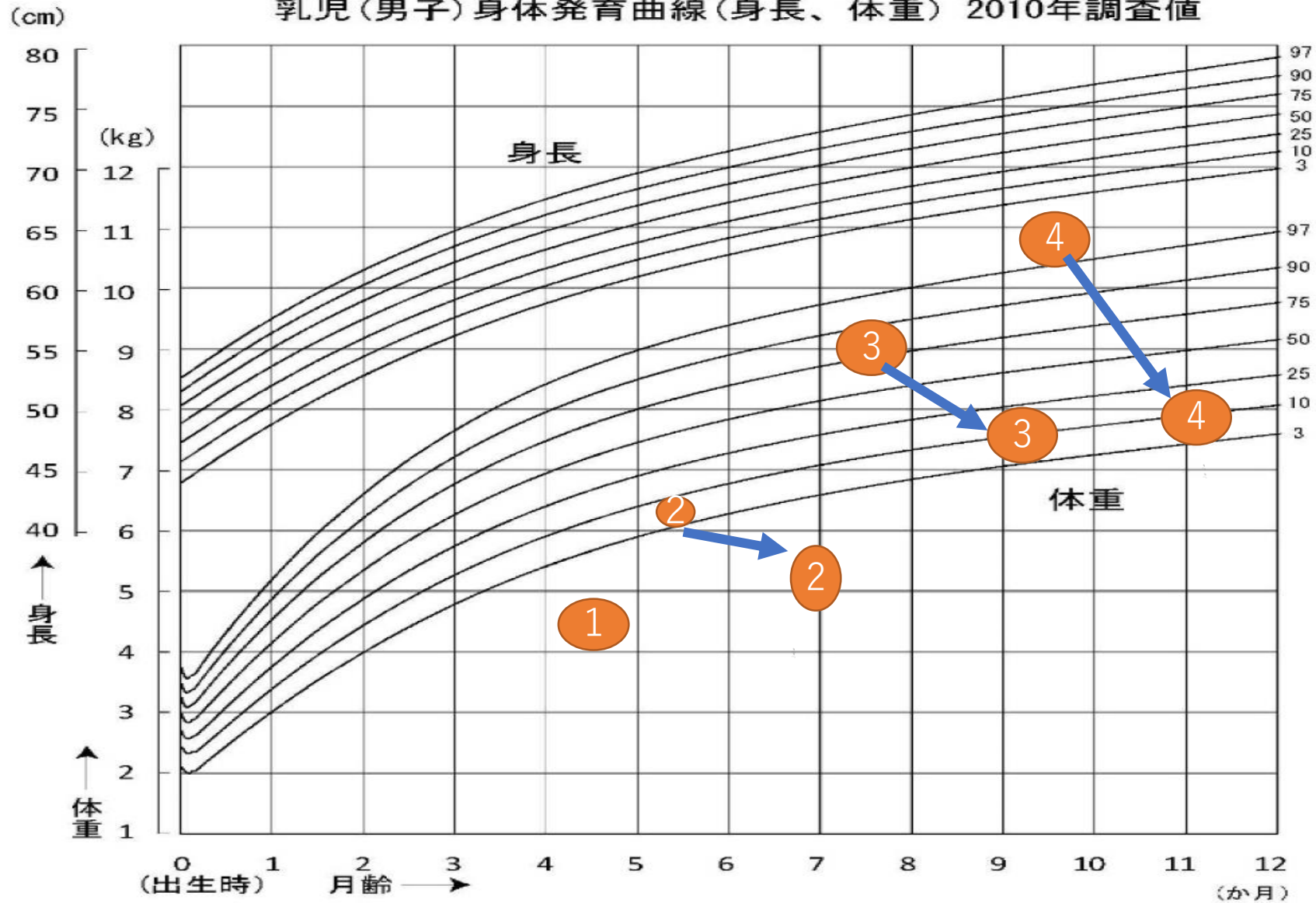
◆**体重増加不良と判断する変化【=注意すべき児】**

1. 体重が発育曲線上3パーセンタイル未満の場合
2. 出生時体重が10パーセンタイル未満で、経時的に基準線を1つ以上横切ってチャンネルが変化したとき
3. 出生時体重が10～90パーセンタイルで、経時的に基準線を2つ以上横切ってチャンネルが変化したとき
4. 出生時体重が90パーセンタイル以上で、経時的に基準線を3つ以上横切ってチャンネルが変化したとき



パーセンタイルによる発育曲線基準図

乳児(男子)身体発育曲線(身長、体重) 2010年調査値



授乳期の体重増加不良の評価基準

【注意すべき児】

- 出生時体重：10 パーセンタイル未満の場合 → 基準線を1 つ以上横切って低下する時
- 出生時体重：10～90 パーセンタイルの時 → 基準線を2 つ以上横切って低下する時
- 出生時体重：90 パーセンタイル以上の時 → 基準線を3 つ以上横切って低下する時
- 体重の発育曲線上3 パーセンタイル未満の児

【評価の際の注意点】

- 出生後6 か月くらいまでは、キャッチアップ・キャッチダウン現象があり、要注意のようにみえても正常のことがある
- 両親の小さい時の発育のパターンと似ることがあり、参考になることがある

【期待される体重増加】

- 0～3 か月：25～30g/日
- 3～6 か月：15～20g/日
- 6～12 か月：10～15g/日



キャッチアップ・キャッチダウン現象

- 子どもの発育は、成長の速度が異なる
- **キャッチアップ**は、体格が小さい方のチャンネルにいた児が大きい方のチャンネルに移動すること
- **キャッチダウン**は、大きい方のチャンネルにいた児が小さい方のチャンネルに移動すること
- キャッチアップ・キャッチダウン現象は、特に問題のない正常範囲の成長のバリエーションであることが多い。
- 疾患が隠れている可能性もあるため、総合的な判断は必要



授乳期の体重増加不良への対応

- 臨床症状、発達評価、養育環境の評価を行う
- 授乳状況の把握を行い、場合によっては直接授乳時に呼吸が苦しそうにならないかを確認して、哺乳を困難にする基礎疾患の可能性を考慮する
- 哺乳指導を具体的にを行う
- 体重増加不良の体重評価の間隔は、状況に応じて設定すべき
- 体重評価の間隔は、以下の間隔よりも短く設定しても異常を発見するための適切な期間とならない
 - 1 か月未満：1 日、1～6 か月：1 週間、6～12 か月：2 週間、
 - 1 歳以上：1 か月



授乳期の体重増加不良の医療機関への紹介

- 何らかの疾患が疑われる身体所見、急激な体重減少、活気がないなどの過度の低栄養を認めるとき
- 授乳指導などの介入によっても、体重増加不良が改善しないとき
- 身長伸びが悪く、両親の身長からは説明できない低身長であるとき



離乳への移行 支援のポイント

- 何時まで乳汁栄養を続けるかは、母親の考えを尊重して支援する。
- 母親が、子どもの状態や自らの状態から、授乳を継続するか、終了するかの判断ができるように情報提供を心がける。



話題① 災害時に対応できる乳児用液体ミルク

- 乳児用液体ミルクは、液状の人工乳を容器に密封したものであり、常温での保存が可能なもの。
- 調乳の手間がなく、消毒した哺乳瓶に移し替えて、すぐに飲むことができる。
- 地震等の災害によりライフラインが断絶した場合でも、水、燃料等を使わず授乳することができるため、国内の流通体制が整い、使用方法等に関する十分な理解がされることを前提として、災害時の備えとしての活用が可能である。

平成30年8月8日に乳児用調製液状乳（以下「乳児用液体ミルク」という。）の製造・販売等を可能とするための改正省令等が公布されるとともに、特別用途食品における乳児用液体ミルクの許可基準等が設定され、事業者がこれらの基準に適合した乳児用液体ミルクを国内で製造・販売することが可能となった。



「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」 (公社) 日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) 発行

液体ミルク

国内での製造・販売がスタート!!

液体ミルクは
調乳なしでそのまま飲ませることができます



保存と飲ませ方は?

- 常温 (おおむね 25℃以下) で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装 (容器) の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- 初めての場合は少しずつ
- 飲み残しを与えるのはダメ

注意点は?

国内では許可されたばかりなので、
災害時は外国製品が支援物資として届く
こともあります。

外国語の表示に注意しましょう。

- 月齢に合ったものを
- 色は褐色がかっていますが、問題ありません。
- 期限を確認

- ・ 紙パック・缶のタイプ・・・等
(清潔な使い捨てカップや哺乳瓶に
うつします)
- ・ 哺乳瓶に入ったタイプ
(現在、国内では販売されていません)



話題② インターネットでの母乳販売には注意する

- インターネットで、既往歴や、搾乳方法、保管方法等の衛生管理の状況が不明な、第3者の母乳を販売している。母乳分泌不足の母親を狙ったビジネスである
- 乳幼児が摂取すると、病原体や医薬品等の化学物質等が母乳中に存在していた場合、これらに侵される危険や、衛生面で危険がある。
- 乳幼児の安全を考えて、購入しないよう注意喚起する。



この講座の参考資料

1. 「授乳・離乳の支援ガイド 2019」厚生労働省 2019.3公表 [授乳・離乳の支援ガイド \(2019年改定版\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

● 概要

- 2007年に公表された「授乳・離乳の支援ガイド」の運用から約10年が経過するなかで、科学的知見の集積、育児環境や就業状況の変化、母子保健施策の充実等、授乳及び離乳を取り巻く社会環境等の変化がみられたことから、ガイドの内容を検証し、改定した。保健医療従事者、施設従事者など、支援にかかわる関係者向けにまとめられている
- 育児環境の変化は、「平成27年度乳幼児栄養調査結果」（厚生労働省）の内容が引用されている。

2. 「乳幼児身体発育曲線の活用・実践ガイド」 2021.3

- 令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業（健やか次世代育成総合研究事業）研究代表者 横山徹爾 「乳幼児の身体発育及び健康度に関する調査実施手法及び評価に関する研究」

[jissen_2021_03.pdf \(niph.go.jp\)](https://www.niph.go.jp/jissen_2021_03.pdf)

3. 「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」（公社）日本栄養士会災害支援チーム



この講座内容を理解できたかチェック

以下の内容、正しければ○、誤りならば×でチェックしてみましょう

- ① 平成27年の乳幼児調査では、最も多かった授乳で困った内容は、母乳が足りているかどうかわからないである。
- ② 令和3年に改定された「妊産婦のための食生活指針」では、運動に関する項目が新たに追加された。
- ③ 令和3年に改定された「妊娠中の体重増加推奨量」では、妊娠前のBMIに応じて、3段階で増加量を推奨している。
- ④ 令和3年に改定された「妊娠中の体重増加推奨量」では、それ以前の推奨量に比べ、増加量が低下した。
- ⑤ 乳幼児発育曲線で発育の経過を観察すると、母乳の過不足もわかる。



この講座内容を理解できたかチェック ヒント

以下の内容、下線部は正しいでしょうか？誤っている内容は2つです。

- ① 平成27年の乳幼児調査では、授乳で困ったことで最も多かったのは、母乳が足りているかどうかわからないである。
- ② 令和3年に改定された「妊産婦のための食生活指針」では、運動に関する項目が新たに追加された。
- ③ 令和3年に改定された「妊娠中の体重増加推奨量」では、妊娠前のBMIに応じて、3段階で増加量を推奨している。
- ④ 令和3年に改定された「妊娠中の体重増加推奨量」では、それ以前の推奨量に比べ、増加量が低下した。
- ⑤ 乳幼児発育曲線で発育の経過を観察すると、母乳の過不足もわかる。

