

栄養と保護者支援の視点

堤 ちはる

相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科

新しい「授乳・離乳の支援ガイド」は、授乳・離乳を取り巻く最新の科学的知見等を踏まえた適切な支援の充実を目指して、平成27年度乳幼児栄養調査結果や平成28、29年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業）「妊産婦及び乳幼児の栄養管理の支援のあり方に関する研究」（研究代表者：楠田聡先生）班会議での検討内容などをもとに策定された。

授乳期の栄養方法は、10年前に比べて母乳栄養の割合が、生後1か月では約10%増加して51.3%に、生後3か月では約15%増加して54.7%になった。母乳栄養児の中には、離乳食が順調に進まない児もみられる。母乳栄養児は生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、貧血を生じやすいとの報告があり、一部の母乳栄養児では、母乳だけでは鉄の必要量を満たせていない場合がある。そこで、母乳栄養児は鉄欠乏性貧血を予防するために、適切な時期に離乳食を開始すること、鉄欠乏性貧血の有無と程度を観察し、必要に応じて乳児用調製粉乳等を飲んだり、調理素材として利用したりすることで鉄の補給を考慮することが勧められる。

離乳食について学ぶ機会が「あった」保護者は83.5%と多かった。しかし、離乳食について困ったことがある保護者は約75%で、その内容は「作るのが負担、大変」が33.5%と最も多かった。これらの結果から、離乳食は食生活上の課題として大きな比重を占めていることが示された。そこで、乳幼児健康診査や離乳食講座等の機会を利用して専門職による保護者らのニーズに合致した母子保健サービスの更なる充実が望まれる。特に近年は調理が苦手な保護者も見られることから、食品の選び方、調理法、ベビーフードの適切な活用法などについて、基本的なことから丁寧に支援することが必要であると思われる。

離乳の支援にあたっては、健やかな母子、親子関係の形成を促し、育児に自信がもてるような支援を基本とする。食事を規則的に摂ることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。家族等が食卓を囲み、共食を通じて食の楽しさやコミュニケーションを図る、思いやりの心を育むといった食育の観点も含めて進めていくことが重要である。なお、離乳期は保護者や家族の食生活を見直す機会でもあるため、現状の食生活を踏まえて、適切な情報提供を行うことが必要である。