

「授乳・離乳の支援ガイド」理解と活用 — 栄養士の立場から —

堤 ちはる

相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科

【はじめに】「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年版）は、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等をもとに策定された。ここではガイドの主に離乳支援について管理栄養士の立場から述べていく。

【本ガイドの基本的な考え方】授乳及び離乳を通じた育児支援の視点の重視、母親等の気持ちや感情を受け止め、寄り添いを重視した支援の促進、多機関、多職種の保健医療従事者が授乳及び離乳に関する基本的事項を共有し、支援内容が異なることのないよう一貫した支援の推進の3つが基本的な考え方とされた。

【離乳開始時期と鉄欠乏】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、必要に応じて育児用ミルク等を調理素材として利用することで鉄の補給を考慮することも勧められる。

【保護者支援】離乳食について学ぶ機会があった者は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者は74.1%で、その内容は「作るのが負担、大変」が33.5%と最多であった。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、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いることから、食品の選び方、調理法、ベビーフードの適切な活用法など、基本的、かつ具体的な支援が求められている。

【おわりに】離乳の支援では、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。