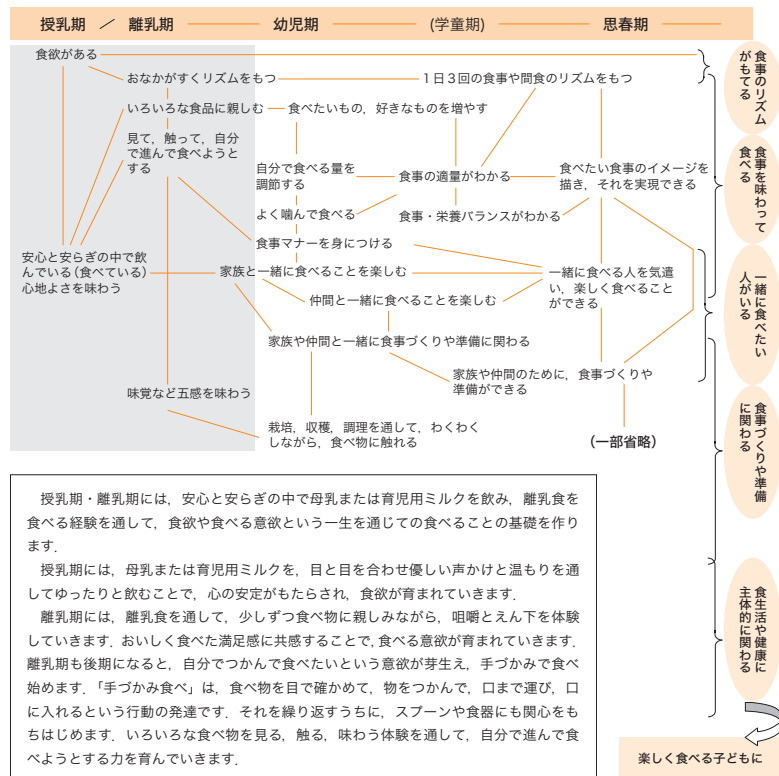




授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳または育児用ミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通して、食欲や食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を作ります。

授乳期には、母乳または育児用ミルクを、目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通してゆったりと飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。

離乳期には、離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀嚼とえん下を体験していきます。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。

離乳期も後期になると、自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べ始めます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかんで、口まで運び、口に入れるという行動の発達です。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも関心をもちはじめます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育んでいきます。

図 2-B-2 発育・発達過程に応じて育てたい「食べる力」について

子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食」に関わっている。授乳期・離乳期は、「安心と安らぎ」の中で「食べる意欲」の基礎づくりにあたる。
(厚生労働省：食からはじまる健やかガイド、2004)

感染を予防するたんぱく質（ラクトアルブミンや免疫グロブリン A）が多い、成乳は淡黄白色で、甘味があり、ほのかな芳香が感じられる。

a 初乳の利点

- ① 初乳には、免疫グロブリン A (IgA: 細菌やウイルスに対する抗体) が高濃度に含まれ、感染などを予防する。分泌型のため、消化管でたんぱく質分解酵素の作用を受けにくく、腸管壁に作用して感染性の下痢を予防する。加熱によって作用を失うので、直接授乳する。
- ② ラクトフェリンは、鉄と結合する性質をもつたんぱく質で、抗菌的に作用する。
- ③ 補体やリゾチームは、大腸菌やサルモネラに対して溶菌作用がある。

b 成乳の利点

- ① 健康で、食生活の良好な母親からの母乳には、生後5か月齢までの発育に要する栄養素が含まれ、消化・吸収に優れている。
- ② 母子間の心理的満足感や親近感があり、情緒の安定が得られる場合が多い。
- ③ 無菌状態で授乳できるため、安全である。調乳に要する煩雑さがない。

c 母乳を与えるうえでの注意点

母親の食生活は、直接乳児の栄養状態（発育）を左右する。したがって、毎日過不足のない食物摂取を心がける。とくに、喫煙の影響は大きいので、禁煙が望ましい。また、多量の飲酒は乳児に好ましくない影響を与えるので、注意する。

d 母乳不足の対応

妊娠中、胎盤・卵巣から分泌されるエストロゲンは、乳腺の発達を促し、下垂体の働きを抑える。分娩（胎盤の排出）によりエストロゲンの血中濃度が下がると、プロラクチンの働きにより母乳が分泌される。分娩後数日間はエストロゲンが血中にあるため、母乳量は少ない。

出生後2～3日は、母乳の分泌が不十分でも安易に人工栄養（ミルク）に頼らず、母乳を吸わせて乳頭に刺激を与える。乳房のマッサージや温湿布などの物理的刺激は血液の循環をよくし、母乳の分泌を促進する（図 2-B-3）。

母親に精神的なストレスや不安があると、射乳反射（泌乳反射）が抑制され、母乳の分泌が悪くなる。



図 2-B-3 母乳分泌のしくみ

- ① 乳児の吸吮刺激
- ② 脳の視床下部に伝わる
- ③ 下垂体前葉：プロラクチン
(乳腺を刺激して乳汁を分泌)
- ④ 下垂体後葉：オキシトシン
(乳汁を乳管へ排出)

e 母乳量と乳児の哺乳量

母乳量は、出産後7～10日ころから増加傾向にある。1～2か月後には十分な量を確保できる。哺乳量の目安を表 2-B-1 に示したが、毎日一定した量ではない。

哺乳時間は10～15分だが、はじめの5分で全哺乳量の50～60%を飲む。乳児が満足しない場合、あるいは発育が思わしくない場合は、母乳不足を疑い、乳児の体重測定を行う。授乳前と授乳後、着衣のまま乳児の体重を測定し、その差が哺乳量となる。