

④ おっぱい（ミルク）をやめる時期は？



ある時期がきたら、「断乳（卒乳）」したほうがよいのでしょうか。



「断乳」という考え方もありますが、今は、いつまでにやめないといけないという決まりはありません。

パパ・ママが赤ちゃんやママの状態をみながら考えるので、じいじ・ばあばはパパ・ママの考えを尊重しましょう。



⑤ 食事・間食（おやつ）



Q

どんなものがよいでしょうか？

A

乳幼児期は成長・発達に個人差があり、食べられる量、形状もそれぞれです。パパ・ママに普段の食事内容を確認しましょう。

食べにくそうな場合は、つぶす、柔らかく煮るなどの調理をしましょう。大人の食事から取り分ける際は、味付けにも注意が必要です。

また、大人の唾液から感染する菌もあります。おはしやスプーンなど、共有しないようにしましょう。

乳幼児にとって間食（おやつ）は3回の食事を補うものです。甘いお菓子ではなく、おにぎり、いも、果物などがよいです。飲み物も麦茶など甘くないものがおすすめです。



その他、11 ページもご参照ください。

⑥ 食物アレルギー



食物アレルギーって、そんなに気にしないといけませんか。



食物アレルギーは、特定の食物が原因で、じんましんやかゆみなどの症状が起こります。重篤な症状（アナフィラキシー）を発症する子どももいます。

乳幼児期は、鶏卵・牛乳・小麦が原因となることが多いですが、その他の食品でも起こります。

パパ・ママにアレルギーの有無、食べさせてもよいものかどうか確認するなど十分に注意する必要があります。

特に加工食品等は原材料表示をよく確認しましょう。

また、初めて与える食品は、パパ・ママに相談し、少量ずつ与え、子どもの様子を見ながら量を増やしていきましょう。

※特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことが報告されています。
過度な制限はしないようにしましょう。



（参考）消費者庁ホームページ

⑦ たばこが子どもに及ぼす影響



子どものいない場所での喫煙は問題ないですか。換気扇の下やベランダで喫煙すれば大丈夫ですか。



子どもが受動喫煙（他の人が吸ったたばこの煙を吸い込んでしまうこと）から受ける健康被害は、大人以上に深刻です。子どもの健康被害として、乳幼児突然死症候群（SIDS）、呼吸器症状（咳、たんなど）、気管支炎、肺炎などの呼吸器疾患、中耳炎などがあります。

喫煙後（約45分間）の息には、喫煙時と同等の有毒ガスが含まれています。髪の毛や衣服などに付着した残留たばこ成分（たばこ臭）にも受動喫煙と同様に気をつける必要があります。

換気扇の下での喫煙でも、煙は全て排気される訳ではなく、ベランダでの喫煙では、サッシは閉まっていますが、上下のレールとサッシの隙間から、たばこの煙は入り込んできます。

なお、加熱式たばこも同様です。

⑧ その他豆知識



🍊 離乳食開始前の果汁

以前は育児用ミルクで不足していたビタミンCの補給やミルク以外の味に慣れるなどの目的がありました。

今は、母乳・ミルクに必要なエネルギー・栄養素がとれることや、果汁は糖分が多く、飲むと母乳・ミルクを飲む量が減るなどの理由から、与える必要はないとされています。



🍼 食べ物

乳児期は消化機能の発達も未熟なので、生ものは食中毒のリスクがあり、注意が必要です。また、はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使わないでください。食事やおやつを与える際は、誤嚥・窒息しないよう、見守りましょう。

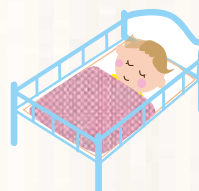


🛏 寝かせる姿勢

乳幼児突然死症候群（SIDS）予防のため、1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。



（参考）こども家庭庁ホームページ



☀ 日光浴

オゾン層の破壊で紫外線量が増えたことから、紫外線が強い時間帯（10時～14時）の外出はなるべく避け、帽子などで直射日光を受けないよう工夫してください。



🚗 チャイルドシート

チャイルドシートは、道路交通法で6歳未満の乳幼児の使用が義務づけられています。祖父母の車に乗るときにも、当然必要です。「泣いてかわいそう」と思わずに、子どもの安全のため、後部座席に取り付けて使用しましょう。

