

第3章 授乳・離乳の進め方

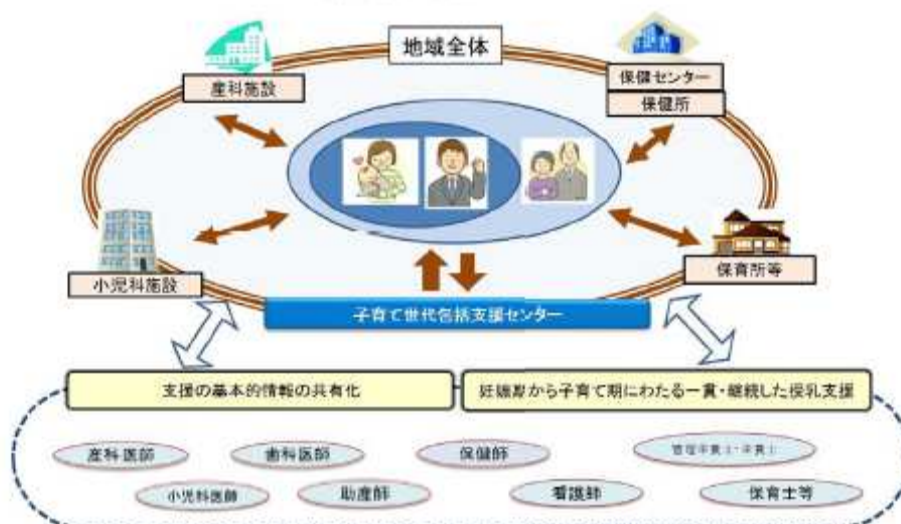
第1 「授乳・離乳の支援ガイド」の基本的な考え方

授乳・離乳の支援は、「授乳・離乳の支援ガイド」に基づき行います。
最新のガイド（2019年3月）の基本的な考え方は次のとおりです。

- 1 授乳及び離乳を通じた育児支援の視点を重視。親子の個別性を尊重するとともに、近年ではインターネット等の様々な情報がある中で、慣れない授乳及び離乳において生じる不安やトラブルに対し、母親等の気持ちや感情を受けとめ、寄り添いを重視した支援の促進。
- 2 妊産婦や子どもに関わる多機関、多職種の保健医療従事者（医療機関、除算所、保健センター等の医師、助産師、保健師、管理栄養士等）が授乳及び離乳に関する基本的事項を共有し、妊娠中から離乳の完了に至るまで、支援内容が異なることのないよう一貫した支援を推進。

このような支援を行うことで、母親等に混乱や不安を与えずに安心して授乳及び離乳が進められることになる。さらに社会全体で支援を進める環境づくりを推進することが必要です。

図 24 授乳・離乳の支援推進に向けて



出典：授乳・離乳の支援ガイド（2019.3 厚生労働省）

「授乳・離乳の支援ガイド」2019年版の改訂の主なポイント

- (1) 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
食物アレルギーの予防や母乳の利点等の乳幼児の栄養管理等に関する最新の知見を踏まえた支援の在り方や、新たに流通する乳児用液体ミルクに関する情報の記載。
- (2) 授乳開始から授乳リズムの確立時期の支援内容の充実
母親の不安に寄り添いつつ、母子の個別性に応じた支援により、授乳リズムを確立できるよう、子育て世代包括支援センター等を活用した継続的な支援や情報提供の記載。
- (3) 食物アレルギー予防に関する支援の充実
従来のガイドでは参考として記載していたものを、近年の食物アレルギー児の増加や科学的知見等を踏まえ、アレルゲンとなりうる食品の適切な摂取時期の提示や、医師の診断に基づいた授乳及び離乳の支援について新たな項目として記載。
- (4) 妊娠期からの授乳・離乳等に関する情報提供の在り方
妊婦健康診査や両親学級、3～4か月健康診査等の母子保健事業等を活用し、授乳方法や離乳開始時期等、新進から離乳完了までの各時期に必要な情報を記載。

第2 授乳の支援

保育所では、適切に授乳することのみでなく、健やかな親子関係を形成し、育児に自信が持てるよう、支援します。

1 育児用ミルクでの支援

一般的に育児用ミルクとは、乳児用調整粉乳のことで、母乳の代替えとして乳児に与えるものです。

母乳を与えられず、育児用ミルクを与えなければならない場合に、母親が罪悪感やコンプレックスを抱くことも多いので、母親への精神的な支援を行うとともに、乳児との十分なスキンシップなど親と子両者への支援が重要です。

(1) 保育所での授乳について

乳児により哺乳量はかなり異なるので、授乳の回数や哺乳量は、家庭と連絡を密にし、1日に与える回数ではなく哺乳量を中心に考えます。基本的に乳児が元気で、体重が増えていれば心配はないので、あまり神経質になりすぎないようにします。

(2) 調乳について

育児用ミルクは、授乳の度、授乳の直前に調乳することが基本です。

現在市販されている育児用ミルクは、厳しい衛生管理のもとで製造されていますが、無菌とは言えません。適切な保管と、「乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン」(2007年、世界保健機関(WHO)及び国連食糧農業機関(FAO): P145)に沿った調乳を行うことが大切であり、必要に応じ、家庭に対しても適切な調乳が行われるよう助言します。

2 母乳育児の支援

多くの母親は母乳で育てたいという希望を持っています。しかし同時に、この時期は授乳に関する疑問や悩みを抱えて不安な時期でもあります。また、職場復帰後に母乳分泌の減少が原因で母乳育児をあきらめてしまうことも多いものです。

母乳での育児を継続するためには、保育所による個々に応じた支援が不可欠です。

(1) 保育所での授乳について

個々の乳児の授乳のリズムに沿って、基本はほしがるままに与えます。母乳哺乳児は育児用ミルク哺乳児より授乳間隔が短く、頻回になる傾向があります。母乳分泌を保つ最もよい方法は、乳児と一緒に時の授乳であり、保育所への送り迎えの際などに直接授乳するのが効果的です。併せて自宅での授乳を頻回にするなどアドバイスをするとよいでしょう。

また、乳児が母親と離れている間も母乳が与えられるよう、保育所で母乳を与える支援が重要です。働きながら母乳育児を続けられるよう、母乳育児を望む母親への支援を積極的に行うことが望まれます。

(2) 母乳の取り扱いについて

保育所で母乳を与えるためには、母親が搾乳した母乳を保育所で取り扱うこととなります。衛生的に母乳を与えるためにも、冷蔵や冷凍方法、搾乳時間、持ち込む時間、授乳時間、加温・解凍方法など、母親と保育所がお互いに取り扱いやすい方法をよく話し合うことが必要です。

また、保育所での取り扱いを、職員全員で共通認識し、確実な取り扱いを行うとともに、母親への適切な取り扱い方法について、しっかりと伝えましょう。

(3) 混合栄養について

母乳が十分に与えられない場合には、母乳と併せて、育児用ミルクを利用します。母親と乳児の健康状態や社会環境等をよく把握し、育児用ミルクの導入やその時期についてなど、母親と一緒に検討して進めることが大切です。

混合栄養を行うことに対して罪悪感やコンプレックスを抱く母親もいるので、現在市販されている育児用ミルクは安全であり、乳児とのスキンシップを十分に行うよう促すなど、母親が安心できるように支援することが重要です。

(4) 保護者への支援

母乳の場合、母親は母乳不足感を持ちやすいので、実際の母乳不足なのかどうか、乳児の体重の増加や授乳後の機嫌などをよく観察して判断することが必要です。

また授乳中の母親には、アレルギーを予防するために自身の食物除去をする人がいますが、勝手な食物除去は母親の栄養不足を生じる懸念があるので、心配な場合は自己判断せず、専門医に相談することが必要です。

保育所では、母親等が適切な機関に相談し対応できるよう、市町保健担当課や小児科医等との連携を密にし、相談出来る体制を構築しておくことが重要です。

母乳の成分は、母親の摂取した脂質の影響を受けやすく、また薬やアルコールは母乳に分泌されます。さらに授乳中の喫煙では、母乳を介してニコチンなど有害な化学物質が児に吸収されます。両親などの喫煙によって乳幼児突然死症候群（SIDS）発症のリスクが高まることも知られています。

保育所では、保護者に適切な情報を提供し、母乳育児が継続できるように、支援していきます。

乳児用液体ミルクについて

平成30年8月8日に乳児用調整液状乳（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が公布され、特別用途食品における乳児用液体ミルクの許可基準が設定されました。

これにより、事業者がこ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になりました。

●液体ミルクとは

- ・乳児用液体ミルクは、液状の人口乳を容器に密封したものであり、常温での保温が可能。
- ・調乳の手間がなく、消毒した哺乳瓶に移し替えて、すぐ飲むことができる。
- ・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できるため、災害時の備えとしての活用が可能。

●使用上の留意点

- ・保存期間が容器包装により違うので賞味期限の確認が必要。
（賞味期限の目安：紙パック9か月、缶やレトルトパウチ：約1年～1年半）

第3 離乳の支援

離乳とは、母乳や育児用ミルクなどの乳汁栄養から幼児食へ移行する過程であり、この間には摂食機能は乳汁を吸うことから食物を噛みつぶして飲み込むことへと発達し、摂食行動は次第に自立へと向かっていきます。

離乳食の進め方は、子どもの身体や口腔機能、成長・発達の状況などそれぞれの個性に合わせて行う必要があり、家族と連絡を取りながら、無理のないよう進めていくことが重要です。

また、離乳期は食事や生活リズムが形づくられる時期でもあることから、生涯を通じた望ましい生活習慣の形成や生活習慣病予防の観点も踏まえて支援することも大切です。

さらに、離乳食の食材の一つ一つが食べる練習になるため、大きさや形、柔らかさなどの調理形態が子どもの咀嚼機能に対して適切なのか、また次のステップに移行する時期等を担任保育士・管理栄養士・栄養士、看護師等は、子どもの様子を直接見て判断、配慮することが求められます。

管理栄養士・栄養士は食事介助に直接関わる保育士や家族に向けて、子どもがいつの時もおいしく、楽しく食べられるような関わり方について支援を行うことが大切です。保護者等が離乳を難しく考えすぎず自信を持って育児ができるよう、支援していきましょう。

1 離乳の計画

保育所内の離乳の計画は、様々な状況を把握し、担任保育士、管理栄養士・栄養士、調理員等が話し合いながら実施し、必要に応じて修正を加えていくことが重要です。

<離乳食の進め方の例>

- ① 現在までの食事状況を把握する。
(授乳(母乳または育児用ミルク)回数・時間、離乳開始時期、食事回数、食べられる食品・形態、食物アレルギーの有無、身体発育状況など)
- ② 離乳食の進め方の計画を作成する。
- ③ 計画に沿った献立を作成し、食事を提供する。多くの場合、個別対応となるため、個別に献立を作成するとよい。(初期段階は、使用食材程度でよい)
- ④ 提供した食事の喫食状況(形態、喫食量など)を確認する。
- ⑤ 担任保育士、管理栄養士・栄養士、調理師、調理員、看護師等の間で連絡調整を行う。
- ⑥ 保護者と連絡(相互の進め方確認、アドバイス、サポートなど)をとる。概ね月に1回、子どもの発育を確認する。
- ⑦ 必要に応じて家庭での食事を確認し、離乳の進み具合を確認する。
- ⑧ 離乳食の進め方の計画を見直し、修正を行う。

2 離乳支援のポイント

(1) 離乳の開始と完了

離乳の開始の目安は5～6か月頃、完了の目安は12～18か月頃とされています。ただし、子どもの発育・発達には個人差があることから、あまり時期や進め方にこだわらず、あくまでも目安としてとらえ子どもの様子をよく観察し、保護者と相談しながら進めます。

月齢ばかりでなく、咀嚼機能の発達に留意して支援することが重要です。

(2) 離乳の進行

「離乳の進め方の目安」(P12)を参考に進めます。ただし、あくまでも目安であり、月齢や目安量にこだわらず、子ども一人ひとりの成長・発達を確認しながら支援することが必要です。

特に、5～6か月頃は食べる量にこだわらず、離乳食を飲み込む練習として捉えます。

また、その後の離乳食の量は、それぞれの子どもの成長曲線で成長の経過を確認しながら調整していきます。

調理形態は、「咀嚼機能の発達の目安」(P11)を参照し、獲得した機能を確認しながら進めます。

(3) 離乳開始後の母乳や育児用ミルク

離乳開始後ほぼ1か月間は、離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です。この間の授乳は、子どもの欲するままに与えます。

離乳食を開始して1か月を過ぎた頃から、離乳食は1日2回にしていますが、母乳や育児用ミルクは離乳食の後にそれぞれ与えます。

また離乳食とは別に、母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日3回程度、9か月頃からは、1日2回程度与えるようにします。

(4) フォローアップミルク

フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はありません。

離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加がみられない場合には、医師に相談し、必要に応じてフォローアップミルクを活用します。

(5) 注意が必要な食品等

ア はちみつ・黒砂糖

乳児ボツリヌス症を予防するため満1歳までは使いません。

イ 卵

卵は5～6か月から開始し、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵にすすむようにしましょう。ただし、アトピー性皮膚炎がある場合は、医師に相談して開始するようにしましょう。

また、しっかり固ゆでして使用するようにしましょう。

ウ 牛乳・乳製品

牛乳はたんぱく質やミネラルが多く、乳児の消化機能では処理できません。また母乳のたんぱく質とは性質が異なるため、アレルギー性も高く、乳児が飲用とするには適しません。また、牛乳は、母乳に比べ含まれる鉄分が少ないことから母乳の代わりとして牛乳を与えることは、鉄欠乏貧血を招くことになるため、牛乳を飲用にするためには1歳を過ぎてからにしましょう。ただし、7～8か月頃から離乳食の食材として牛乳やプレーンヨーグルトを使用するのは差し支えありません。

エ 鉄・ビタミンD

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、鉄欠乏やビタミンD欠乏を起こしやすいことから、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に取り入れましょう。

オ イオン飲料

離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることは栄養学的には意義はなく、基本的には与える必要はありません。また、イオン飲料の多量摂取によって乳幼児のビタミンB1欠乏になる場合があることから、必要な場合は医師の指示に従うようにしましょう。

3 低出生体重児の離乳

(1) 離乳の開始は修正月齢を目安に

低出生体重児に対する離乳食の進め方や摂取については、確立された目安はありませんが、低出生体重児それぞれの状況を把握した適切な支援が必要とされています。

基本的に、修正月齢（実際の誕生日でなく、出産予定日から数えた月齢）を目安に進めるとよいでしょう。特に 1,500g 以上で生まれた乳児は、修正月齢相当で進めていけば、正常成熟児とあまり差がないことが多いとされています。

ただし一律に進めず、修正月齢 5，6 か月になったら、個々に唇、舌、下顎等の動きを確認して摂食機能の評価を行い、その発達状況に応じて離乳を開始することが求められます。

出生体重が少ないほど、離乳の進行が遅くなる傾向が見られますが、離乳が 2 回食、3 回食へと進む過程でも、個々の子どもの発達に合わせて進めていくことが重要です。

(2) 保護者への支援

小柄であることなどから育児不安が強くなりがちであるため、母親等が安心して育児に取り組めるように、適切な支援が必要です。

小児期の急激な体重増加が生活習慣病のリスクを高めるということが報告されていることから、将来にわたる望ましい食習慣を身につけられるよう、家庭での食生活を含めた支援が求められます。

4 咀嚼機能の発達を支援

(1) 食べる動きを引き出す支援

乳幼児期の摂食・嚥下機能は、哺乳児が乳首を強く吸うことから始まり、乳歯が生え揃う 3 歳頃には、乳臼歯による咀嚼機能が獲得されます。また摂食行動としては、食器・食具を使用して自分で食べられるようになります。

このような発達の過程を理解して、子どもの食べる動きを引き出し自立させていくための支援が必要です。

(2) 支援のポイント

子どもの食べる動きを引き出すには、離乳食の調理形態はもちろんですが、それだけではなく食事の介助法や離乳食を与える姿勢、食器、食具の工夫等咀嚼機能の発達にあわせた支援をしましょう。次ページに咀嚼機能の発達の目安と支援のポイントを示します。

手づかみ食べの支援

手づかみ食べは目と手と口の協働運動であり、手づかみ食べが上達すると、食器や食具が上手に使えるようになっていくという摂食機能の発達上、重要な役割を担っています。手づかみ食べを通して「自分で食べる」機能の発達を促す支援が大切です。

◆手づかみ食べのできる食事に

- ・ごはんをおにぎりに、野菜の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を。
- ・前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習を。
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁ものは少量入れたものを用意。

◆汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備して。

◆食べる意欲を尊重して

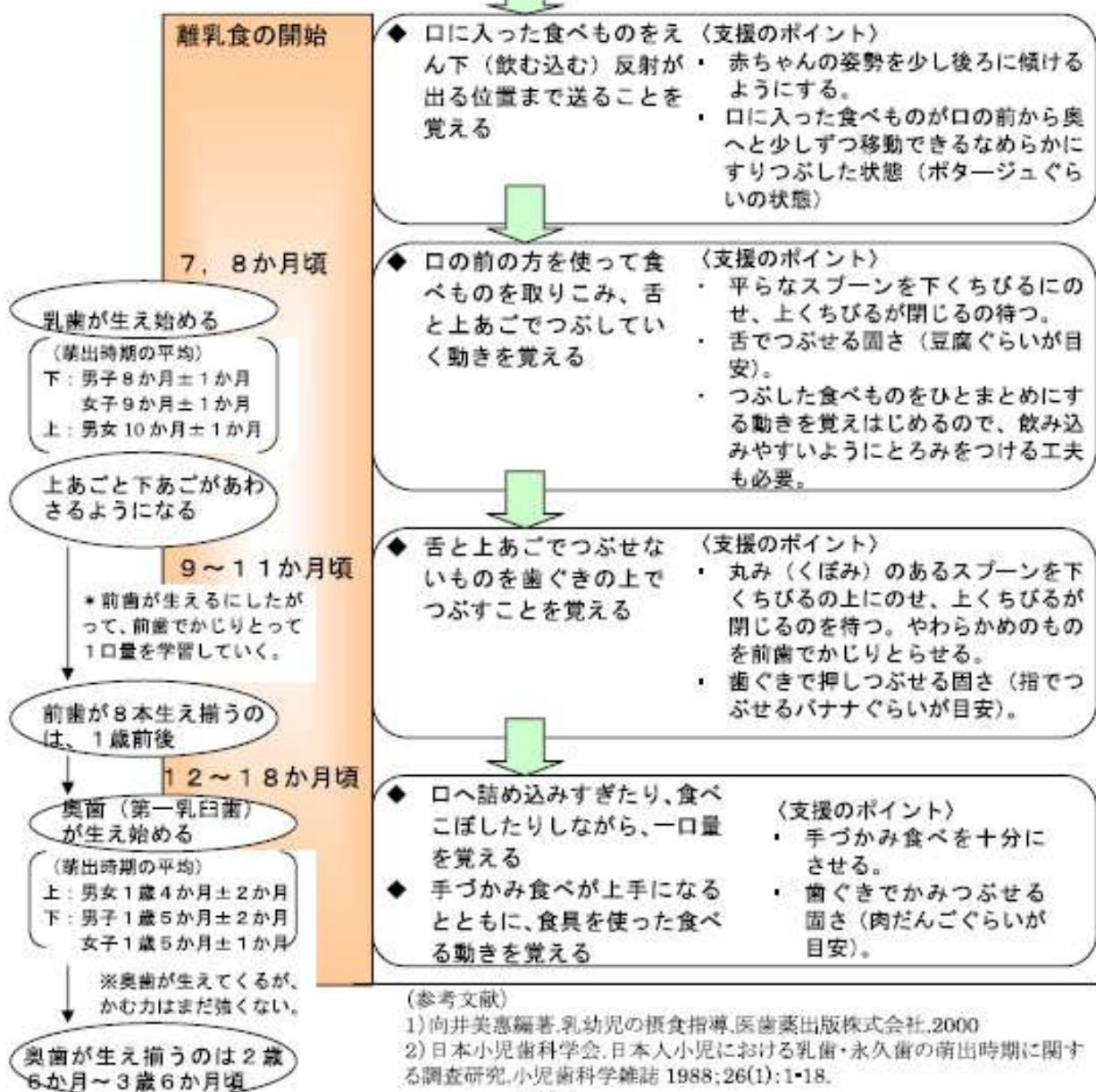
- ・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切に。
- ・自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本。たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを。

（「授乳・離乳の支援ガイド」（厚労省 H19.3）を一部改変

＜咀嚼機能の発達の目安について＞

- 新生児期～ 哺乳反射*によって、乳汁を摂取する。
 *哺乳反射とは、意思とは関係ない反射的な動きで、口周辺に触れたものに対して口を開き、口に形のある物を入れようとすると舌で押し出し、奥まで入ってきたものに対してはチュチュと吸う動きが表出される。
- 5～7か月頃 哺乳反射は、生後4～5か月から少しずつ消え始め、生後6～7か月頃には乳汁摂取時の動きもほとんど乳児の意思(随意的)による動きによってなされるようになる。

哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始



<離乳食の進め方の目安>

			離乳の開始				離乳の完了			
			以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する							
			離乳初期 生後 5,6 か月頃		離乳中期 7,8 か月頃		離乳後期 9 か月～11 か月頃		離乳完了期 12 か月～18 ヶ月頃	
食べ方の目安			○子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。		○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく		○食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる		○1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やす	
食事の目安 (調理形態)			なめらかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ	
1回あたりの目安量	I	穀類(g)	つぶしたがゆから始める。 すりつぶした野菜・果物なども試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。		全がゆ 50～80		全がゆ 90 ～軟飯 80		軟飯 90 ～ご飯 80	
	II	野菜・果物(g)			20～30		30～40		40～50	
	III	魚(g)			10～15		15		15～20	
		又は肉(g)			10～15		15		15～20	
		又は豆腐(g)			30～40		45		50～55	
		又は卵(g)			卵黄 1～全卵 1/3		全卵 1/2		全卵 1/2～2/3	
	又は乳製品(g)	50～70		80		100				
歯の萌出の目安					乳歯が生え始める		1歳前後で前歯が8本生えそろ 離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める			
摂食機能の目安			口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる		下と上あごで潰していくことができるようになる。		歯ぐきで潰すことができるようになる		歯を使うようになる	

<成長の目安> 成長曲線のグラフに体重や身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうかを確認する。

(「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省 2019)を改変)