

# さかいたけおの「母乳育児奮闘記」

さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック 塚 武男

## 第8回 離乳食を食べません

離乳食を食べない、ということで多くのお母さんが私のクリニックに相談に来られます。その中のお一人の奮闘記を紹介します。

Sちゃんは身長53cm、体重3150gで出生した女の赤ちゃん。

・10ヶ月の時点で当院を受診。身長70.8cm、体重7.42kgで少し小柄だが、つかまり立ちOK、伝い歩きOKで発達は問題なし。

お母さんは某大病院の優秀な看護師さん。Sちゃんが離乳食をほとんど食べないので、それまでの健診や保健師さんに母乳を減らして離乳食を進めるようにしつつこく何度も言われ、少々減入った気持ちで当院の相談外来を訪ねてきた。育休はSちゃんのために3年取る予定。

お母さんの話を聞くと、直母は10回、離乳食は2回だがヨーグルトと茶碗蒸ししか食べず、それも小さじ2-3杯程度。「そうか、それでも卵と乳製品アレルギーなくてよかったね」と大笑い。「取り敢えず小さじ2-3杯でいいからそのまま3回食にしてみよう」

これまでお母さんは、離乳食の固さ、味付け、食材など、ほとんどできることは全て試してきている。とても優秀で考えもしっかりしている方だ。

・11ヶ月：食べる量が少し増えたという。「よかったね、どのくらい?」「小さじ5杯くらい。」「上出来!上出来!」と大笑い。鉄欠乏性貧血の検査ではHb:13.6mg/dl、MCV:79fLで問題なし。

これまでも試してきたことだが、少し色取りの良い食材を目の前に置いて興味を引くようにして、それをお母さんが楽しそうに食べてみようかと提案。

・12ヶ月：身長71.5cm、体重7.9kg、ワクチン5本接種（MR5、水痘、オタフク、Hib、肺炎球菌）イチゴに興味を持ち、食べ始めた。うどんをつまむようになった。母乳は継続。1ヶ月に1回の健診を継続。

コロコロ便の便秘になる。排便困難もあり、酸化マグネシウム開始。離乳食が便秘の原因でないことを確認。「そもそも食べていないしね」とまた大笑い。

・15ヶ月：豆腐、パンを食べ始める。「あまり色彩は関係ないか」。大根、人参の柔らかスティック煮を噛みながら食べるようになる。主食は相変わらずヨーグルトと茶碗蒸し。

お母さんはあの手この手で食材を試してみる。決して強制ではなく、食を楽しむ雰囲気を維持しながら。出来たお母さんだなー、という感想。この間も毎月健診を続ける。

・18ヶ月：身長78cm、体重10.4kg。バナナ、お握りを噛んで食べる。うどんは1本から5本くらいに増える。魚を好むようになる。餃子を食べる。「すごいねー」。

仙台市の1歳半健診で「母乳を止めて離乳食を増やすように」と言われたので「さかいクリニック

クに通っているので大丈夫です」と軽くかわしたそう。

・ 22ヶ月：身長84cm、11kg。「大きくなったねー」。食べる量と種類は少しずつ増えてきた。

・ 2歳：身長86cm、体重12.2kg。食事はほぼOKになった。母乳は一日6回位で継続。

メンチカツ食べる。「最近は酢の物も食べるんですよ」「へー」。

「母乳まだ続けたいですね。10ヶ月の時に止めなくてほんとによかったです」とお母さん。

現在でも毎月通院しているが、便秘のチェックが主目的で食事の内容は確認だけになっている。

## Sちゃん母子で学ぶこと、離乳食を食べないお子さんについて

1. 離乳食を食べない？ という質問では、「ではどれだけ食べないことを『食べない』とするのか。どの時点で食べないことを『食べない』とするのか」ですが、その定義はなく全て主観的な判断によっています。「よく食べる」と思っていたら健診で「もっと食べさせなさい」と怒られたお母さんはいっぱいいます。

Sちゃんのように「10ヶ月、小さじ2杯×2回、直母10回」という時点だけ見て、即離乳食3回をいっぱい食べることを目標にしなさいと言われても無理です。

でも、回数は9ヶ月過ぎれば量は少なくとも3回食にしてみましょう。

つまりワンポイントで決めない、流れを見るようにすることが大事で「待つこと」が大切です。全ての乳幼児が同じ食事パターンを取るとは限らない（取るわけがない）ので、その子その子の流れを見ながら、その子に合ったペースでいくのが大切です。

2. 早く食べることのメリットは医学的にありますか？

離乳食の開始時期を5-6ヶ月、その後食材を徐々に増やしていくことはアレルギーを少なくする上では勧められますが、早く食べるようになったからと言って発達やその他の成長に影響することはありません。ただそれだけのことです。

3. 同じものしか食べない＝偏食？

3歳までは偏食とは言いません。ピーマンも人参も分かりませんしね。

納豆ご飯しか食べない子などいっぱいいます。私は「納豆ご飯、いいね、栄養いっぱいだ」とほめます。偏食というと何か悪いことのイメージになってしまいます。

食は押し付けるものではなく、食は楽しむものです。「食」という字は「人を良くする」と書きます。「食べてくれてありがとう」で食材を増やしながらか食べてくれるのを待ちます。

4. 母乳を止めてまで離乳食を増やすことにどんな意義があるの？

「卒乳すると（実は断乳ですが）、食べてくれるよ」という保健師さんや栄養士さんがいます。折角の母乳育児を止めて母と子の関係を希薄にまでして、ご飯茶碗半分くらいのおかゆを増やすことに意味はありません。どちらが大事なのでしょう。

離乳食の量を増やすことを急ぐ必要はありません。

長い人生、大切なものを失うことなくゆっくり歩みたいものです。