



赤ちゃんの体重を考える

理由は、お母さん方が一番心配するのは赤ちゃんの体重の増え方ですね。その理由は、

- ① 体重は数字で示されるので結果がはっきりしている。
- ② 健診などでも最初に体重の増え方だけが問題にされることが多い。
- ③ 体重が増えていないとお母さんの母乳が足りていないと考えてしまう。

④ 体重が増えていないと脳の発達に影響すると健診などで言われる、などです。

まず、体重の増えと脳の発達の関係では、体重の増えがゆっくりでもそれが脳の発達に影響することはありません。これはこれまでの多くの研究で証明されています。心配しないで下さい。日本小児科学会もそのことは断言しています。

では、体重はどのくらい増えていけばいいのでしょうか？

健診では1日30gの増えが必要とよく言われますが、そんなに増える必要はありません。30gという数字も体重が少しずつ増える赤ちゃんといっぱい増える赤ちゃんの「平均」であって、決して「最低」ではありません。WHO/UNICEFは1日18gくらいの増えがあれば十分としています。国際的な母乳育児支援組織の「ラレーチェ・リーグ」は12

gとしています。それも個人差があります。

1 カ月健診まで

出生から1カ月健診まで体重は、出生後一度減ってから生後2〜3週間までには出生体重に戻りますが、それまでの最低であった時の体重から500g位増えているのが望ましいとされています。でも、最近では何g増えていなければならぬというような細かな数字にはこだわらない方向になっています。

ところで、38ページでもお話ししましたが、この時期の赤ちゃんの体重の変化は3通りあるようです。

- ① 生後1〜2日から増加を示すタイプ
- ② 7〜10%くらいの体重減少（生理的体重減少）の後、生後7日頃から体重が増え始めるタイプ
- ③ 生後14日頃までゆっくり体重が減り続け、その後には体重が増えるタイプ

このように決して全ての赤ちゃんが同じパターンで体重が増えるとは限りません。

2009年のUNICEF/WHO「母乳育児支援ガイド、ベビッシュ・コース」(BFHI翻訳編集委員会)には「赤ちゃんはたいいてい、5〜6カ月までに、出生体重の2倍になります。そして1年までに3倍になります。正常な成長の範囲はありますが、全ての赤ちゃんがたどらな

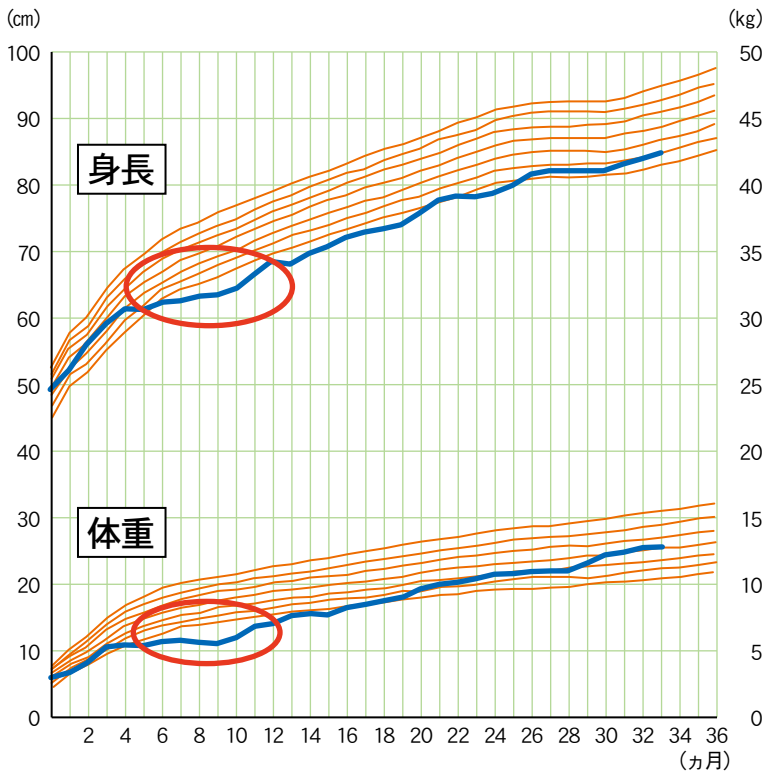
ければならない。正しい〴〵曲線というものはありません」と大体のことしか記載されていません。

この様に体重は「増えているのが望ましい」のは事実ですが、数字にこだわる必要はないのです。

生後5カ月頃までとその後の体重の変化

多くの赤ちゃんはこの時期に順調な体重増加を示します。5〜6カ月で出生体重の2倍の7kgを超えます。でもこの後の体重増加はゆっくりで1カ月に200〜300g位しか増えないので、1歳までの6カ月の間に2kgくらいしか増えません。でもおすわり、這い這い、つかまり立ちと色々のことが出来てきます。発達が順調であれば、体重は少しずつの増加で大丈夫です。

逆にそれまでは順調に体重、身長も伸びていたのに、4〜5カ月頃から体重だけではなく、身長の伸びも停滞してしまう赤ちゃんもいます。この赤ちゃんたちには離乳食を5カ月から始めてもらいますがよく食べなくてもくれます。ミルクは足さずに母乳と離乳食で経過を追いますが、体重、身長の伸びがしつかりと増えてくるのは3回食も進んだ9〜10カ月頃からなることが多いようです。従って、離乳食を食べたから体重が増えるのではなく、そのような体質だと考えていいでしょう。運動発達や知的発達には問題なく、1歳前に歩き始めたり、言葉も早かったり、むしろ発達の早い赤ちゃんが多いのも特徴です。ゆっくり母乳育児を続



けながら見守ってあげて大丈夫です。

5ヵ月頃から身長、体重共に伸びが停滞した男のお子さん。母乳と離乳食で経過観察し、10ヵ月頃から伸びが再開し、2歳9ヵ月(33ヵ月)でほぼ標準の発育となっています。上段が身長、下段が体重。

体重が増え過ぎ？の赤ちゃん

中には3〜4カ月で7〜8kgを超えるくらい体重が増える赤ちゃんもいます。健診で「母乳の回数を減らしなさい」と言われたりします。でもそんな必要はありませんし、母乳の回数を減らすのは赤ちゃんが泣くだけで無理です。その赤ちゃんの体重だけを見てると肥満児に見えますが、では身長伸びはどうでしょうか？身長も伸びていて体重とのバランスが取れていれば大丈夫です。実は乳児期早期は脂肪の合成が一番盛んな時期で、体脂肪も新生児期は11%ですが4カ月には26%にもなります。しかも母乳育児の赤ちゃんのほうが人工栄養の赤ちゃんよりも体脂肪は多いのですが、6カ月を過ぎるとそれが逆転し、母乳の赤ちゃんの体脂肪は自然に減ります。こんな赤ちゃんたちの体重も、つかまり立ち、伝い歩きを始める9〜10カ月頃には標準に戻って1歳にはせいぜい10kgくらいの標準体重におさまります。肥りすぎだと心配しないで母乳育児を続けて下さい。

将来の肥満防止は大切です

それともう一つ、「乳児期早期に急激に体重を増やすことはその後の成人期の肥満につながり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病につながる」こと、母乳育児はそれを予防する効果があることが分かっています（「授乳と離乳の支援ガイド」）。体重が1日30g増えていないからといって人工乳を安易に足してぶくぶくの赤ちゃんにすると、40年後、



5年後の健康に影響し、肥満となりやすく、Ⅱ型糖尿病（86ページ参照）、高血圧、心筋梗塞などの原因になります。

この生活習慣病になりやすいのは、

① 出生体重が4kgを越える高出生体重児と、

② 逆に低出生体重、特に在胎週数のわりに体重が少ない胎児発育不全の両方に多いことが分かっています。

特に胎児発育不全であったお母さんは、お母さんのお腹の中では様々な原因で栄養が足りず、その環境に合わせて必要なエネルギーよりも少ないエネルギーでも成長出来る「エネルギー節約型」の体質になっています。その体質となつて生まれてから、体重を増やせ、増やせと過剰な栄養を与えられることで身体のバランスが崩れ、肥満になりやすいのです。これらの赤ちゃんたちにも母乳育児によるゆつくりした体重の増えが将来の肥満を予防してくれます。

体重の評価は長い目でいきましょう

1回だけの体重測定で、小さいとか肥満だとかは判断することはお勧めできません。赤ちゃんのおしっこ、うんちの回数、肌ツヤ、動きなどを見ながら長い目で体重、身長の変化を評価していくことが大切です。

赤ちゃんの価値は体重で決まるものではありません。大切なのは体重ではなく、赤ちゃんがおもちゃを手に取って遊んだり、おすわり、這い這い、つかまり立ち、伝い歩きができるようになるなど、一歩一歩発達

していることと、赤ちゃんとお母さんが母乳を通じていい関係にあり、しっかりとした絆を作っていくことです。体重のゆっくりした増加だけに目を奪われると、せっかくノビノビと健やかに育っている赤ちゃんを、不健康な赤ちゃんだと思ってしまうたりします。「木を見て森を見ず」にならないようにしましょう。

参考文献（HPサイト）

1. 安心の母乳育児 日本母乳の会
2. 日本小児科学会栄養委員会・新生児委員会による母乳推進プロジェクト. 日本小児科学会誌. 115:1363, 2011
3. UNICEF/WHO「母乳育児支援ガイド、ベーシック・コース」. BFHI 翻訳編集委員会, 2009.
4. 授乳と離乳の支援ガイド. 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課. 2007.
5. 有阪 治. 乳幼児肥満の問題点と対応について. 日本小児科学会誌. 120:547, 2016.