

母乳栄養のお子さんへ

母乳はとても良いものです。離乳食が進んで、お子さんが「もうおっぱいはいらない。」ってそぶりを
見せるまで続けてください。母乳は最長で2歳まで続けても大丈夫です。

ただし、現代社会では様々な原因により、母乳に不足する栄養素があることが分かっています。

概ね50%以上が母乳の赤ちゃんは以下の栄養素を補充してください。

1、ビタミンK

出血を予防するビタミンです。母乳で育つ赤ちゃんはビタミンKのシロップ（ケイツーS）を生後
3ヵ月まで毎週飲ませてください。1ヵ月健診で飲ませた後にもらっていない方は、生後3ヵ月
になるまでの分をお渡しします。院内で1回飲ませた後は、毎週自宅で飲ませてください。



2、ビタミンD

成長に大切なカルシウムの吸収に必要なビタミンです。ビタミンDは紫外線を浴びることで体の中
で作られます。もともとヒトは屋外で生活していたので、子育てもそういった生活に合わせてあるの
です。しかし、現代人は室内で生活することが多いため、ビタミンDがどうしても不足気味になっ
てしまいます。赤ちゃんはすごい勢いで成長します。乳児期にビタミンDが不足することで骨が弱く
なったり、感染症にかかりやすくなります。また、近年はビタミンDの不足がアレルギー疾患の増加
と関係があると考えられるようになりました。そこで、当院では母乳栄養のお子さんは、十分に離乳
が進むまでビタミンDの補充を行うことをお勧めしています。

ビタミンDの補充に赤ちゃん用のサプリメントが販売されています。
前の薬局で購入してください。ネットで買うこともできます。



3、鉄分

母乳だけではお子さんに必要な鉄分が足りませんので、貧血になるお子さんがいます。特に出生体
重が小さいお子さんは、鉄分のたくわえが少ないために、貧血になりやすいです。離乳食が始まれば
肉類やレバー卵など、鉄分の含まれるものをできるだけ食べさせて下さい。

※通常は生後10ヵ月の後期健診で貧血のチェックをしています。出生体重が2500g未満のお子さん
は生後6-7ヵ月で検査を受けてください。

にしむら小児科