

赤ちゃんに 白湯さゆは必要なの？

※水を十分に沸騰させ、ぬるく冷ましたもの。

昭和大学医学部小児科学講座 みずのかつみ 水野 克己 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00～翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは

☎043 (242) 9939

Q1 赤ちゃんに白湯や果汁は必要なの？

一昔前は、赤ちゃんに白湯をのませることは普通でした。また、母子手帳にも3～4か月健診のページには、果汁を与えているか確認する項目がありました。その当時は離乳食の準備として、いろいろな味に慣れさせるために果汁を与えていたわけです。ゆえに赤ちゃんのおばあさま世代では、白湯や果汁を与えることはごく当たり前なのです。

WHO 世界保健機関やアメリカ小児科学会は、生後6か月までは母乳または人工乳以外の水分は不要であるといっています。母乳はその88%は水分ですので、母乳を与えていれば水分が足りなくなることはありません。また、母乳の風味・味はお母さまが食べたもので変わりますので、母乳を飲んでる赤ちゃんはいろいろな味を経験していることになります。したがって、「白湯や果汁を与える必要はありません」ということになったのです。ちなみに人工乳だと同じ風味・味になりますが、生後5～6か月になり赤ちゃんが食べたがるようになったときに、離乳食を始めれば食べてくれますのでご心配は無用です。

Q2 お風呂上りは赤ちゃんものどがかわくので、白湯をあげたほうがよいのでしょうか？

乳児健診でも夏場は特に多く受ける質問ですね。前のご質問でお答えしましたように、

お風呂上りにおっぱいをあげれば白湯は不要です。熱帯の国ジャマイカで、母乳だけで育てている赤ちゃんに、白湯をあげたグループとあげなかったグループで尿の濃さを比較した研究では、差はなかったということがわかっています。つまり、白湯をあげないと水分不足になるわけではないということですね。

Q3 離乳食が始まる生後5～6か月の赤ちゃんは、便秘になりやすいの？

赤ちゃんの便秘で悩まれているお母さまは、たくさんいらっしゃいます。母乳育ちの赤ちゃんは生後1か月を過ぎると2～3日に1回ということは少なくありません。これは粉ミルクよりも“ごみ”としてウンチに出すものが少ないからと考えるとよいでしょう。ですので、体重がしっかりと増えて、おなかの張りや嘔吐がなければ心配いりません。

離乳食も、はじめは10倍粥など水分がメインです。食材は食物繊維として、便を柔らかくするバナナ・りんご・いちご・みかんなどを、また便のかさをふやす青物野菜(かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ)などをバランスよくあたえるとよいでしょう。

