

乳児の鉄分不足・貧血について

松戸市立総合医療センター 小児科 こはし こうすけ 小橋 孝介 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 離乳食を始めるころ(4～5か月)に赤ちゃんは鉄分が不足すると聞きましたが、本当ですか？

鉄分は身体の中で、血液の成分だけでなく神経の発達など、様々なところで必要な栄養素です。赤ちゃんは、妊娠後期にお腹の中でお母さんから鉄分をもらって、からだの中に蓄えます。大体4～5か月頃までは、その蓄えで必要な鉄分を補うことができます。しかし、それ以降は赤ちゃんの必要とする鉄分を母乳でも人工乳でも、それだけでまかなうことは難しくなります。そのため、離乳食が鉄分の供給源として重要になります。食材としては、肉類や魚類にはからだに吸収されやすい鉄分が多く含まれており、最も鉄分が不足しやすい離乳後期(生後9～11か月ごろ)には、積極的にこのような食材を利用しましょう。

Q2 鉄分が不足していることに気づくポイントがありますか？

鉄分不足が進むと、貧血の症状として顔色が悪くなったり、不機嫌、元気がないといった症状が見られます。しかし、「この症状があったら鉄分不足」といった決定的なものはありません。

Q3 離乳食を食べてくれないのですが、栄養不足や貧血が心配です。どうすれば良いですか？

離乳食を開始後しばらくして、よくきかれるご家族の悩みとして、「離乳食を食べてくれない」があります。離乳食を食べられないからと言って、すぐに栄養不足や貧血になるわけではありません。まずは、以下のような点を確認してみましょう。①離乳食の内容：硬さを変えてみる、だし汁などで味を変えてみる等、②食べ方：スプーンを口の奥まで入れていないか、食べる姿勢はどうか等、③環境：落ち着いて食べられる環境か、お腹はすいているか等。嫌がってしまうときには強制せずに、これらの点を確認の上、赤ちゃんに合わせて色々と試行錯誤が必要です。

鉄分の欠乏や離乳食に限らず、子育てに関わる疑問や心配があれば、健診や予防接種の際にかかりつけの小児科医や行政の保健師に相談してみましょう。

