



# すくパオほけんだより

2024年 春号

子育て世代包括支援センター

子育て支援室

過ごしやすい季節となりましたが、貧血でフラツとしたりなんとなく疲れやすいなど感じる方はいらっしゃいませんか？実は大人だけでなく赤ちゃんも貧血になることがあるんです。今回は赤ちゃんの貧血予防や対策についてお伝えします。



## ～赤ちゃんでも貧血になるの？～

生後6か月ぐらまでは、妊娠中に胎内でもらった鉄分を身体に蓄えています。生後6か月を過ぎると、外から鉄が補充されないと鉄不足になっていきます。

## ～貧血対策どんなことをすればいいの？～

離乳食を1日3回食にした頃から、離乳食で鉄分を多く含む食品を上手に取り入れるようにしましょう。

## 具体的には…

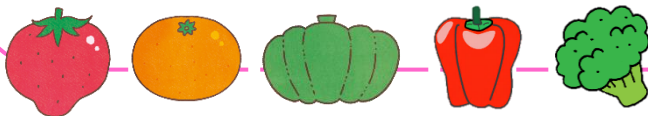
・鉄分を多く含み腸からの吸収も良い食材  
レバー、牛肉、鶏肉、  
赤身の魚(かつお、まぐろ…)など



・ビタミンCを多く含む食材

果物(いちご、みかん)、野菜(カボチャ、赤ピーマン、ブロッコリー)など

\*ビタミンCは鉄の吸収を良くします



## ～レバーのおすすめ調理方法～

- ・牛乳に浸して臭みを抜いてから熱湯でゆでます。
- \*レバーが苦手な方はベビーフードの活用もおすすめです！



レバーの種類は鶏レバーがおすすめです！

## ～よくある質問～

Q:9か月からフォローアップミルクを飲ませた方がいいの？

A:無理に変える必要はありません。

離乳食で十分に鉄分などの栄養が摂れているようであれば、必ずしもフォローアップミルクに変える必要はありません。

Q:どのような時にフォローアップミルクを飲ませるの？

A:離乳食が順調に進まず鉄分不足と感じる時などです。

医師に相談の上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用しましょう。

