

## 未熟児貧血（鉄欠乏性貧血）について

小さく生まれたお子さんは、生まれてからの急激な成長時期に鉄分が多く使われることから、貧血になりやすく、乳児期の極端な鉄欠乏は発育や発達に影響する可能性があります。

特に母乳だけで育てている場合は、ママの食事とお子さんの離乳食に鉄分を多く含む食材を積極的に利用することをお勧めします。修正月齢9か月以降ならフォローアップミルクを検討してみるのもよいでしょう。その際、母乳を控える必要性はありません。離乳食にフォローアップミルクを利用する方法もあるので、困ったときは栄養士に相談しましょう。

ママが鉄欠乏性貧血の場合は、医師の指示のもと適切な医療を受けましょう。

### 【鉄分を多く含む食材には2種類あります】

- ① ヘム鉄を多く含む食材の例：赤身の肉や魚（レバー・カツオ・マグロ）、貝類（あさり・しじみ）など



- ② 非ヘム鉄を多く含む食材の例：緑黄色野菜（ほうれん草・小松菜・水菜）、大豆製品（豆腐・きな粉・納豆）、海藻（ひじき）など



ヘム鉄の食材は、体内への吸収率が23～35%あり、非ヘム鉄の5倍ほど高いです。

非ヘム鉄の食材はタンパク質（肉や魚、牛乳など）やビタミンC（果物・野菜など）の豊富なものと一緒に食べると吸収率がよくなりますので、バランスよく摂取しましょう。

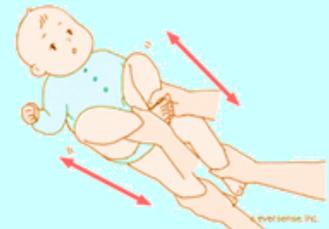


## 肛門刺激や浣腸（便秘）について

小さく生まれたお子さんは、一般的にお腹に力を入れるのが苦手なため便秘になりやすいです。

### 【便が出ていなくてお腹が張っている場合の対応】

- ・「の」の字をおへその周りで優しくえがくようにするお腹マッサージ
- ・足上げ運動：お子さんの足を持って両足の裏を合わせて、お腹を軽く押すようにする（図参照）
- ・ワセリンまたはオイル綿棒による肛門刺激



肛門刺激等が癖となって、刺激をしないと便が出なくなることはありませんのでご安心ください。

便の回数・性状はお子さんによって様々で、母乳やミルクを飲む度に出るお子さんもいれば、数日に1回のお子さんもあります。また、成長とともに回数や性状も変化してきます。体重が増えて、お腹が張っていなければ大丈夫です。

### 【医療機関に相談が必要な場合】

- ・お子さんの機嫌が悪い
- ・お腹がひどく張っている
- ・哺乳量が減っている
- ・便が固く肛門から出血している