

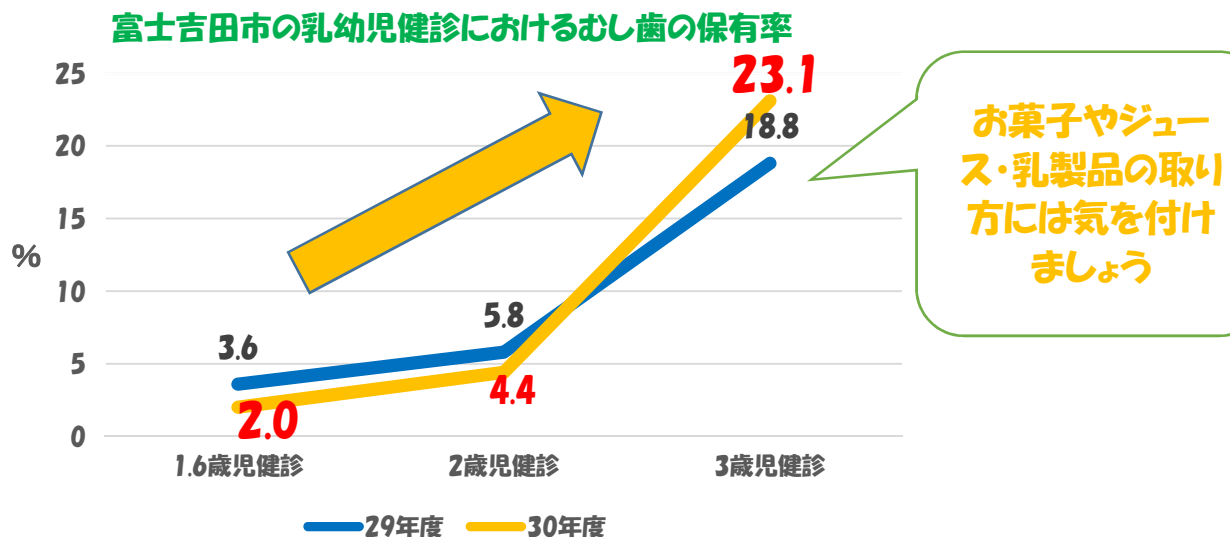
# 赤ちゃんの水分補給について

赤ちゃんはもともと大人よりも汗っかきといわれています。気温が高い夏やお風呂上がりなどで汗をかく日もあると思います。昔は生後3ヶ月頃からは果汁などを与えてもよいとされていました。これは当時、ミルクだけではビタミンや鉄分が不足してしまうため、その不足分を補う目的で果汁を与えるというものでした。しかし、現代の粉ミルクは赤ちゃんの成長に必要な栄養素がバランス良く含まれています。そのため、最近では生後2ヶ月～6ヶ月頃まではよほどの問題が起きない限りは、母乳やミルクだけで十分という考え方が一般的となっています。

汗をかいたときや入浴の後、のどが渇いているようであれば白湯などの麦茶などをあげましょう。特に初めて麦茶を飲む赤ちゃんは通常の4倍～5倍ほどに薄めてあげるとよいでしょう。

**水分補給に良いとされているイオン飲料や果汁などは、飲みすぎると食欲の低下や・肥満・虫歯の原因となりますので十分ご注意ください。**

以下は、富士吉田市乳幼児健診におけるむし歯の保有率のグラフです。1歳6か月健診時と比較して、2歳児健診時 3歳児健診時とむし歯のある子は増えています。



「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。  
お気軽にお問い合わせください。  
【問合せ・相談先】富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線 794)