

## 多胎児育児のワンポイントアドバイス



### 離乳食

出産直後にやってくるつらい夜中の授乳が終わりほっとしていると、次にやってくる難関は離乳食です。手間の掛かる離乳食を育児書通りまじめに作っていると、かなりの時間を要します。一回食の時はまだそれほどではありませんが、三回食になると一日中台所に立っているような気分になることもあります。その上双子の場合、食べさせるのにまた一人の子に食べさせる、倍以上の労力が掛かります。

そんな双子の離乳食を少しでもラクに乗り越えるにはどうしたらいいか、考えてみましょう。

まずここで原点に戻り、離乳食の意義について考えてみましょう。離乳食とは母乳やミルクだけの食事から、大人と同じ食事を食べられるようになるまでの練習期間です。この時期はまだ主な栄養は母乳やミルクから摂取しているので、離乳食では栄養のバランスよりも咀嚼の練習やいろいろな味に慣れること、また食べることへの意欲を高めることなどが大切だと思います。

せっかく手間暇かけて作った離乳食を赤ちゃんがもし、ベェッと吐いてしまったら、ママはがっかりしたり、心配にもなります。でも今までおっぱいの味しか知らなかった赤ちゃんにとってみれば、無理のないこと。こんなとき、手抜きで作った離乳食なら、「こういうこともあるわ」と笑っていただけるかもしれません。では上手な手抜きを方法を考えましょう。

一つ目は、良く利用されていますが、大人の食事を作る途中で赤ちゃんの物を取り分けるという方法です。例えば、野菜の煮物やシチュー、カレーなど野菜を煮込んだ時点で赤ちゃんの分だけ取り分け、大人のものと一緒に味付けだけします。味噌汁などは大人用に調理した後で、具と上澄みを赤ちゃんに取り分けてあげてもいいでしょう。お鍋でことごと煮なくても、電子レンジでチンした牛乳に食パンの柔らかいところを浸すだけで立派なパン粥になります。豆腐なら何も料理しなくても食べるときにスプーンで潰してお口に入れ

てあげれば、栄養価満点の離乳食です。とにかくわざわざ離乳食を作るという観念を取り払ってみれば利用できるものは結構ありそうです。

次に利用したいのは、最近とみに種類の増えたベビーフードです。もちろん外出時や急なとき、またママの体調の悪いときなどの為にぜひ買い置きをしておきたいものですが、普段利用するときはそのまま使うだけではなく一工夫してみましょう。瓶詰めやレトルトのおじやなどご飯ものを耐熱の容器に移し、ピザ用チーズを上にかけてオーブントースターで軽く焦げ目を付ければドリアの出来上がり。肉や野菜の煮ものふうのものをお鍋で暖ため、水溶き片栗粉でとろみを付け焼いた白身魚の上にかければ魚のあんかけになります。またいろいろな味の粉末ソースがありますが、これもなかなか便利です。何種類もの野菜をまとめて茹でて、小分けして冷凍しておきます。そして今日はホワイトソース、明日はトマトソース、その次は中華味とソースだけを変えていけば同じ食材でも違った味を楽しむので、味慣れという意味では利用価値大です。カボチャやほうれん草のうらごしもお粥に混ぜればバリエーション豊かなお粥を作ることができます。まじめなママの中にはベビーフードを使うことに抵抗を感じている人もいるかも知れませんが、ほんの一ひねりすればそれはもう立派なママのオリジナル離乳食です。どんどん利用してレパートリーを広げていきましょう。

では次に食べさせる工夫についてふれてみたいと思います。

まずはきちんと食事をする体制を整えましょう。二人が動き回るようでは、なかなか食事が進みません。なんとと言っても最初が肝心。ここをうまく乗り切るとママのストレスも違ってきます。食事は座って食べるものだということを教えるためにも、食事中は二人をきちっと固定させて座らせます。ハイチェアやラックならベルトを閉めたり、テーブルに差し込むタイプの椅子を利用するのもいいでしょう。これなら足が下に着かないので立ち上がりにくく、ちゃんと座って食事をせざるを得なくなります。これが思ったよりこんくらべになることもあるかもしれませんが、でも怖い顔で追い回したりするのは、ちょっと待って。そんな時は「二人をいっぺんに」という考えを捨てて、こちらの言うことをきいてくれそうな、ものわかりの良さそうな子だけをお座りさせます。「おいしいね」「たくさん食べていい子だね」「トマトっていうんだよ。赤くてきれいでしょ」と、楽しそうに食事をする姿をみれば、もう一人も同じようにしたがるでしょう。子ども達はママの笑顔が何より好きなのですから。

エプロンも様々な素材で、汚さないように工夫されています。いくつもそろえておけば衛生的ですね。もちろんこれも「食事時は必ずつける」を習慣に。

食器は、自分で食べられるようになるまでは二人別々のスプーンやお皿は必要ないでしょう。風邪など病気の心配もありますが、とりあえず健康なら、一つのスプーンで手際良く。二人とも量は少なくともご機嫌よく食べることができたなら、まず大成功です。あまり食べてくれないときももちろんありますから、あせらず少しずつ進めましょう。

手掴みで自分で食べたがるようになる時期がママにとっては一番大変かも知れません。そんなときは、食べても残してもこぼしてもいいと覚悟を決めて自由に手掴みさせる方法と、手にバナナやスティック状にしたパンなどを持たせておいて隙をみてママが本物の離乳食をお口に入れてあげる方法があります。後者の方が多少手間がかかりますが「ちらかされる」ストレスは少ないでしょう。もちろん子どもたちの椅子の下には古新聞を広めに敷いて。食べ終わったら、こぼした物ごと新聞紙を丸めて捨てます。リサイクルには協力できませんが、子ども達がちゃんと食べられるようになるまでの短期間です。

また梅雨時に「子どもの食べかけのおかゆがもったいないから」ととっておいて、後から食べて食中毒になったママもいます。ドロドロで生暖かい離乳食は、菌の繁殖に最適。とっておく時は、管理に十分気をくばってください。

確かに離乳食は、乳幼児期のポイントですが、大切なのはママがマニュアルに捕われすぎないこと。「この時期、これだけの量を、これだけの回数食べさせなければいけない」と思い込むことがママを苦しくさせることも。練習期間なのだからたまにはさぼることがあってもいい、くらいに考えていたほうが気が楽です。また大人だって個人差があるように、子どもにも個人差があるのです。双子だからといって必ず同じものが好きで、同じ量を食べるわけではありません。ママもあまり難しく考えすぎず、食事の楽しさを子ども達に教えてあげてくださいね。(ツインズ3 2号初出)