

離

乳

食

教

室

よくある質問 完了期(12から18か月)

Q 母乳やミルクの量が合っているのかわかりません。

A 母子手帳に記載されている成長曲線に沿って体重が増えていれば大丈夫です。

Q 便秘がちです。

A 便の回数が減っても楽に便が出ているようならそれほど心配はありません。硬くていきんでいるようであれば、水分、いも類、果物など、食物繊維の豊富なものを取り入れてあげてください。

Q 水分はどのくらい与えたらいいですか？

A 母乳やミルクを飲んでいる時期、水分はそれらで摂れているので他の水分をたくさん与える必要はありません。外に行った時やお風呂上りなど、たくさんの汗をかいた時に白湯か麦茶を適宜与えましょう。日常の活動でイオン飲料は必要ありません。

Q 食べる量の目安がわかりません。

A 黄色の離乳食テキストに記載されていますので参考にして下さい。離乳食教室でフードモデルも掲示しています。

Q 食ベムラがあり栄養面が心配です。 **Q** 野菜を食べません。

A 食べないからと言って必要以上に母乳やミルクを与えたり、食べるものだけあげる、無理強いをすとかえって離乳食が進まなくなります。食事時間は一定にし、嫌いなものと決めつけるのではなく、軟らかさや大きさなどが合っているかなどを見直し、繰り返し出してみることも大切です。

Q どのタイミングで離乳食完了と言えるのかわかりません。

また、大人と同じ食事を与えていいのはいつからですか？

A 母乳または育児ミルク以外の食べ物から大部分のエネルギーや栄養を摂取できるようになることを「離乳の完了」と言います。ただ、これは離乳食が完了して大人と同じ食事を摂ってもOKという意味ではありません。まだまだ与えるには早いものなどがありますので気を付けていく必要があります。詳しくはピンクの離乳食テキスト4ページに記載しています。

Q 出した量は全て食べます。欲しがるだけ与えても良いですか。

A まずは丸飲みになっていないか、水分が多すぎないか、時期にあった大きさや硬さ、目安量かどうかの見直しをして下さい。

Q テキスト通りの回数と時間で授乳しないといけないですか？

A テキストに記載している時間や授乳のタイミングはあくまで一例です。離乳食のタイミングがわかるよう日中のリズムを記載していますが、必ずしもこの通りでないといけないわけではありません。夜間授乳がある場合は空腹のリズムに差し支えないようにすると良いでしょう。

Q アレルギー症状が出た時の特徴、その食材を今後どうすればいいですか？

A アレルギー症状としてはかゆみ、発疹などの皮膚症状、嘔吐、目のかゆみ、唇や口の中の腫れ、呼吸困難など様々です。食べてすぐに反応することあれば4～6時間後に反応することもあります。何らかの反応が出た場合、いつもの様子と違う場合はその食材を一旦中止し、受診して医師の指示に従って下さい。

Q フォローアップミルクはどのように与えたらいいですか？

A フォローアップミルクは、母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、離乳期から幼児にかけて不足しやすいが、牛乳には少ない鉄やビタミンDなどの栄養素を含む食品です。医師からの指示がない限り、必ずしも与えないといけないものではありません。育児用ミルクにも十分な量の鉄が入っているため、切り替える必要はありません。鉄分不足が心配で与える場合には、製品の表記に従った月齢で使用して下さい。

Q 離乳食を嫌がり、進みません。

A お腹がすいているタイミングかどうか、口の機能に合った大きさや硬さがどうか、姿勢や食事に集中できる環境かなどを見直してみましょう。

Q 味付けはどうしたらいいですか？

A 離乳食後期(9 か月頃)から少量の調味料を使うことができますが、急いで味付けする必要はありません。