

離

乳

食

教

室

よくある質問 初期（5から6か月）

Q テキスト通り進まなかった時、どうすればいいですか？

A テキスト通りの量にこだわる必要はありません。離乳食初期の頃、黄色の離乳食テキスト7ページのように7さじ食べられなくても、口を閉じてゴックンできているようであれば次のステップに進んで下さい。

Q 出した量は全て食べる。欲しがるだけ与えてもいいですか？

A 初期の頃はいきなりたくさんあげてしまうとまだ未熟な消化管に負担がかかってしまいます。今は母乳やミルクで栄養を摂る時ですので食後に母乳やミルクを与えてみてください。

※量の目安はテキスト参照

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 ステップアップのタイミングがわかりません。

A 離乳食を開始して1か月经った頃に口を閉じてゴックンができるようになれば1回食から2回食へ進んで下さい。2回目の食事は食べ慣れた食材で少量から進めましょう。

Q 離乳食を嫌がり、進みません。

A 初期の頃は母乳やミルク以外の物に慣れることが目的です。粒が残っていないか、とろみがゆるくないか、離乳食の時間が空腹のタイミングであるか色んな原因を探ってあせらず進めていきましょう。

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 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 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 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、果物などで食物繊維の豊富なものを取り入れてあげて下さい。