

離

乳

食

教

室

よくある質問 中後期（7から11か月）

Q ステップアップのタイミングがわかりません。

A 口を閉じてゴックンできるようになれば1回食から2回食へ、舌でつぶせる固さのものをモグモグできるようになっていれば3回食へ進んで下さい。

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 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、目量かどうかの見直しをして下さい。
※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 味付けはどうしたらいいですか？

A 初期・中期まではだし以外使用しません。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。

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 離乳食をブーっと吐き出してしまいます。

A 離乳食を口から出してしまうのは、ブーっと出して楽しんでいることもあります。他には味が嫌いというよりは“食べにくい”ということがあるようです。赤ちゃんが合わない大きさや形の食べ物が入ってきた時に飲み込めずに出してしまうことが多いようです。合っている形態かどうか、調理方法を見直してみましょう。1品は食形態を戻して様子を試してみるのもいいでしょう。

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 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ください。

Q 食べ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、無理強いをする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、柔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 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。