



離乳食Q&A



Q【5～6か月ごろ】

離乳食を始めたけれど、スプーンを嫌がって大泣きです。

今までと違うものがお口に入ってきて、赤ちゃんがとまどっているだけかもしれません。こんなときは、無理につづけず、数日おやすみしましょう。そして、機嫌のよい日に再スタートしてみましょう。

Q【7～8か月ごろ 9～11か月ごろ】

食事の量や食べムラが気になります。

大人にも食欲のない日があるように、赤ちゃんにも食欲のムラがあります。赤ちゃんがご機嫌で、からだがよく動くようであればそれほど心配ありません。生まれつき大食いの子もいれば少食の子もいます。母子健康手帳の発育曲線に生まれたときから今までの体重・身長を書き込んで、カーブに沿っていれば、成長している証です。他の子と比べず、その子なりの成長を見守って、よく食べられた日はほめてあげましょう。

Q【12～18か月ごろ】

食事のときに遊んでばかりで1時間以上かかります。

そろそろ色々なことに興味がでてきて、好奇心旺盛になる時期ですね。食事中に遊びはじめるというのは、あまりお腹がすいていないのかもしれませんが。だらだらと長い時間をかけて食事をするより、遊び始めたら30分をめでにささとさとりあげるのがよいでしょう。

Q 困ったときの離乳食

便秘の時 *食事で改善しない場合は早めに受診を

- 食物繊維を多く含む食品やみかんなどのかんきつ類、プルーンの果汁（ジュース）を食事にとりいれてみる。
- ヨーグルトなどの乳製品、バターなどの油脂類も便をやわらかくします。
- 水分もこまめに与えるようにしましょう

下痢の時

- 脱水症状をおこさないように、こまめに水分を与えましょう。
- 食事は食物繊維を多く含む食品をさけ、やわらかいおかゆやうどんなど・消化のよい食品から始めましょう。

赤ちゃんはそれぞれ個性があって、その成長も十人十色です。なかなかマニュアルどおりにはいかないものです。

そうとはわかっているけど、困ったなあ・・・どうしよう・・・と悩んでしまうこともあると思います。

そんなときは1人で悩まずに気軽にお電話ください。

