

離乳食Q&A

Q1: 離乳食を食べる日と、食べない日が極端で心配です。

A: おとなでも食欲のない日がありますよね。赤ちゃんがあまり食べない日はミルクをたっぷり飲んでいたり、食事の時間がずれたためかもしれません。

あるいは離乳食がなめらかな状態でないために飲み込みにくかったことも考えられます。

いずれにしても体調がよいのであれば、それほど心配することはないでしょう。



Q2: 卵や牛乳は、いつ頃から使用してもよいのかしら。

A: 摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果はないとされています。食物アレルギーの原因食品でない場合は、固ゆでの卵黄は、豆腐や白身魚などと同じく5~6か月頃から、全卵は7か月頃から使えます。牛乳は離乳食の材料として7か月頃から使えます。牛乳をゴクゴク飲むのは、1歳過ぎにしましょう。

アレルギーが疑われる症状がみられたら、自己判断で対応しないで、必ず医師の診断に基づいて進めましょう。



Q3: 離乳中期の固さに変えたら、食べるのを嫌がります。

A: 赤ちゃんが上手にモグモグできないようなら、もう一度離乳初期のメニューにもどしましょう。

それから再度1品ずつ離乳中期のメニューを取り入れていきましょう。

ひとことアドバイス

食事中は、テレビを消して、おもちゃなどの遊び道具の見えない場所で、食事に集中できる環境を作りましょう!!

Q4: 自分で食事を食べたがり、食べ物をおもちゃにして遊びます。放っておいてもよいでしょうか。

A: 3回食くらいになると、赤ちゃんは何でも自分の手や口で触れて確かめたがります。遊び食べが目立ってきますが、これも食べ物への興味のあらわれです。



手づかみで食べられるひと口おにぎりやスティック野菜などを持たせてあげてもよいでしょう。

汚れてもよいように新聞紙やビニールシートを敷くことをおすすめします。

やりたい気持ちを大切にしながら、離乳食をすすめていきましょう。

Q5: スプーンが上手に使えないのですが。



A: スプーンを使って食べることより、手づかみでも自分で食べる練習をさせましょう。

手づかみで食べることによって、自分で食べる意欲が増し、手で握るタイミングなどを学び、やがてスプーンも上手に使えるようになります。

また、口の前方を使って食べる練習も大切です。何か一品、手で持ってかじり取ることのできるメニューを入れるといいでしょう。



おい
しかったね



ひとことアドバイス

かむことを習慣づけるためには、歯ごたえのあるものよりも、むしろ充分に火を通して、かめるやわらかさにしてあげましょう。固すぎたり、みじん切りばかりだと、丸のみのくせがついてしまいます。